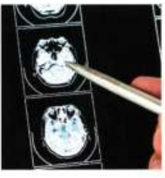


كان الإشراط الكلاسيكي أحد أشهر أعمال إيفان بافلوف، وأكثرها تأثيرًا، وقد أدى إلى ثورة في علم النفس السلوكي، وتقوم فكرة الإشراط الكلاسيكي على التعلم من خلال الربط بين الأشياء.





ليس هناك اتفاق حتى الآن بين علماء النفس على مدى اعتماد الإدراك البصري على المثير الخارجي.

مبادئ علم النفس 101

حقائق، وأساسيات، وإحصاءات، واختبارات علم النفس، والمزيد!



بول كلينمان





علم النفس 101

حقائق، وأساسيات، وإحصاءات، واختبارات علم النفس، والمزيد!

بول كلينمان





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

إعادة طبع

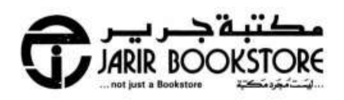
الطبعة الأولى ٢٠٢٢



2023 6 19

PSYCH 101

PSYCHOLOGY *FACTS*, *BASICS*, *STATISTICS*, *TESTS*, AND MORE!





إهداء

إلى ليزي،

الإنسانة الوحيدة التي يمكنها أن تتعامل معي

وقت غضبي، ويمكن أن تعيدني إلى رشدي دائمًا.

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بالشكر إلى عائلتي، وإلى جميع العاملين بشركة آدامز ميديا لدعمهم الدؤوب، والشكر موصول إلى جميع المفكرين العظماء في العالم، فلولاهم ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور.

المحتويات

المحتويات

مقدمة

ما علم النفس؟

إن كلمـة "*psychology*" الإنجليزية التـي تعني علم النفس مشتقة من كلمـة "*psyche*" اليونانيـة التي تعنى "النفس والـروح"، وكلمة "*logia*" التي تعني "دراسة شيء ما".

فعلـم النفس هو دراسة العمليات السلوكيـة والعقلية، ويحاول المشتغلون بهـذا المجال بصفة أساسيـة أن يقدموا إجابات ذات معنى عن هذه الأسئلة: "مـا الـذي يحفزك؟" و"كيف تـرى العالم؟". وهذه الأفـكار البسيطة للغاية تشتمـل على مواضيع معقـدة ومختلفة، ومنها: العواطـف، وعمليات التفكير، والأحلام، والذكريات، والمفاهيم، والشخصية، والمرض والعلاج.

وعلـى الرغم من أن جذور علم النفس ترجع تاريخيًّا إلى فلاسفة اليونان القديمـة، فـإن هذا المجال لم يظهـر بصورة حقيقية إلا عـام 1879، عندما أنشأ عالم النفس الألماني "فيلهلم فونت" أول معمل مخصص، بصورة تامة، لدراسة علم النفس. ومنذ ذلك الوقت انتشر هذا العلم بصورة كبيرة ليتحول إلـى علم واسـع يتداخل، في كثير من الأحيان، مع علـم الطب، وعلم الوراثة، وعلـم الاجتماع، وعلم الإنسان، وعلم اللغويات، وعلـم الأحياء، بل قد يتطرق أحيانًا إلى مواضيع كالرياضة، والتاريخ، والعلاقات الرومانسية.

لـذا عليـك أن تتجهز من أجـل التفكير العميـق، وأن تجلـس في وضعية مريحـة (كأن تتكـئ على الأريكة)، وأن تتهيأ لمـا ستتلقاه من معرفة، فقد آن لـك أن تعرف ذاتك بوسائل لم تكن تراها ممكنةً من ذي قبل. وسواء كنت قد درست المسائل التي يتناولها الكتاب من قبل، أو كنت تسمع بها للمرة الأولى، فهيا بنا ننطلق في رحلتنا في هذا الكتاب. ومرحبًا بك في هذه الرحلة.

إيفان بافلوف (1849-1936)

الرجل الذي قام بدراسة أفضل صديق للإنسان

وُلد "إيفان بافلوف" في مدينة ريازان في روسيا في 14 سبتمبر عام 1849، ولأنه ابن أحد رجال الدين الكبار، درس بافلوف في البداية العلوم الدينية حتى عام 1870 حين ترك الدراسات الدينية، والتحق بجامعة سانت بطرسبرج لدراسة علم وظائف الأعضاء والكيمياء.

ومنذ عام 1884 إلى عام 1886 ظل "بافلوف" يدرس على يدي "كارل لودفيج" الشهير، وهو مختص في علم وظائف الأعضاء القلبية الوعائية، وكذلك على يدي "رودولف هايدنهاين" المختص في علم وظائف الأعضاء للقناة الهضمية، وبحلول عام 1890 أصبح "بافلوف" جرَّاحًا ماهرًا، واهتم بمجال تنظيم ضغط الدم. حيث تمكن من إدخال أنبوب القسطرة في الشريان الفخذي لأحد الكلاب دون استخدام أية أدوية مخدرة دون التسبب في ألم يذكر، وقام بتسجيل الأثر الذي يسببه المثير الانفعالي والمثير الدوائي في ضغط الدم، ولكن البحث الأكثر تأثيرًا من بين البحوث التي أجراها "بافلوف" على الكلاب - وهو الإشراط الكلاسيكي - لم يكن قد ظهر حتى ذلك الحين.

وقد عمل "إيفان بافلوف" أستاذًا لعلم وظائف الأعضاء في الأكاديمية الطبية الملكية منذ عام 1890 إلى عام 1924، وفي أثناء السنوات العشر الأولى التي قضاها في تلك الأكاديمية، بدأ يهتم بالعلاقة التي تربط بين الهضم واللعاب، وقد تمكن "بافلوف"، خلال إحدى العمليات الجراحية، من دراسة إفرازات الجهاز الهضمي لأحد الحيوانات في الظروف الطبيعية خلال دورة حياته، وأجرى عددًا من التجارب لإظهار العلاقة بين الوظائف اللاإرادية والجهاز العصبي. وقد أدى ذلك البحث إلى تطور المفهوم الأكثر أهمية لـ "بافلوف"، وهو الارتكاس الإشراطي. وبحلول عام 1930 بدأ "بافلوف" استخدام بحثه عن الارتكاسات الإشراطية لتفسير حالات الذُّهان لدى الإنسان.

تعريفات أساتذة الجامعة

الارتكاس الإشراطي: عبارة عن استجابة ترتبط بمثير سابق، غير ذي صلة، نتيجة اقتران ذلك المثير بمثير آخر يؤدي إلى تلك الاستجابة بصورة طبيعية.

وعلى الرغم من أن "بافلوف" قد حظي بالثناء والدعم من قبل الاتحاد السوفيتي، فقد كان ناقدًا جريئًا للحكومة الشيوعية؛ حتى إنه قام بشجب الحكومة علانيةً عام 1923 عقب رحلة له إلى الولايات المتحدة. وعندما قامت الحكومة عام 1924 بطرد جميع أبناء رجال الدين من الأكاديمية الطبية الإمبراطورية (التي كانت تُعرف آنذاك بالأكاديمية الطبية العسكرية في لينينجراد)، كان "بافلوف" قد استقال - حيث كان هو الآخر أحد أبناء رجال الدين - من منصب الأستاذ بها. وفي السابع والعشرين من فبراير عام 1936 توفي الدكتور "إيفان بافلوف" في مدينة لينينجراد.مكتبة .. سُر مَن قرأ

الجوائز التي حصل عليها "إيفان بافلوف"

حظيت البحوث التي أجراها الطبيب "إيفان بافلوف" خلال حياته بالثناء الكبير. وإليك نماذج لإنجازاته العظيمة:

- تم انتخابه عضوًا مراسلًا في الأكاديمية الروسية للعلوم (1901).
- مُنح جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء والطب (1904).
- انتُخب عضوًا أكاديميًّا في الأكاديمية الروسية للعلوم (1907).
- حصل على الدكتوراه الفخرية من جامعة كامبريدج (1912).
- حصل على وسام جوقة الشرف الوطني من الأكاديمية الطبية بباريس (1915).

الإشراط الكلاسيكي ـ التعلم من خلال الربط

كان الإشـراط الكلاسيكي هو أشهر أعمال "إيفـان بافلوف"، وأكثرها تأثيرًا، كما أنه مهَّد بشكل كبير لظهور علم النفس السلوكي، وتقوم فكرة الإشراط الكلاسيكي بشـكل أساسـي على تعلُّم شيء ما من خلال الربط. وقـد حدَّد له "بافلوف" أربعة مبادئ أساسية، وهي:

1. **المثير غيـر الشـرطي:** والمثير هـو أي فعـل، أو تأثيـر، أو عامـل يُنشئ استجابة، وهو يحدث عندما يؤدي المثير بطريقة تلقائية إلى استجابة، فمثلًا إذا كان غبار حبوب اللقاح يجعل الشخص يعطسـ، فإن حبوب اللقاح تصبح مثيرًا غير شرطي.
2. **الاستجابة غير الشـرطية:** هي استجابة تلقائية ناتجة عن المثير غير الشرطي، وهي بصفـة أساسية عبارة عن رد فعل طبيعـي، لا شعوري، للمثير بغض النظر عن طبيعته. فمثـلًا إذا كان غبار حبوب اللقـاح يجعل الشخص يعطس، فإن العطاس يُصبح استجابة غير شرطية.
3. **المثيـر الشـرطي:** وينشـأ مـن ارتبـاط مثيـر محايـد (أي مثيـر لا يولِّد الاستجابة) بمثير غير شرطي، ما يحفّز الاستجابة الشرطية.
4. **الاسـتجابة الشـرطية:** الاستجابة التي جرى تعلمها مـن ارتباط المثير المحايد بالمثير الشرطي.

هـل أصابك الارتبـاك؟ ليس هناك ما يدعـو إلى الارتبـاك، فالأمر غاية في البساطـة! تخيل أنك قد شعرت بالخوف بعد أن سمعت صوتًا عاليًا، فهذا الصوت قـد أثـار استجابـة طبيعية جعلته مثيـرًا غير شرطـي، وكان الشعـور بالخوف هو الاستجابة غير الشرطية؛ لأنه فعل لا إرادي ناتج عن المثير غير الشرطي.

والآن إذا شاهدت مرارًا وتكرارًا حركة معينة تحدث متزامنة مع صوت الضوضاء التي سمعتها، أو قبلها بقليل - وعلى سبيل المثال، إذا رأيت شخصًا يحرك قبضته؛ لكي يضرب بها المنضدة - فإنك قد تبدأ ربط هذه الحركة بالصوت المرتفع، ومن ثم، سترتجف عندما ترى قبضة اليد وهي تتحرك بالطريقة نفسها، حتى لو لم يكن ذلك مصحوبًا بصوت. فالحاصل هو أن حركة قبضة اليد (المثير الشرطي)، قد ارتبطت بالمثير غير الشرطي (الصوت)، ما جعلك ترتعش، وتشعر بالخوف (الاستجابة الشرطية).

تجارب "بافلوف" على الكلاب

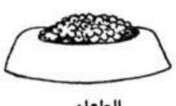
تمكّن الدكتور "إيفان بافلوف" من خلق هذه الأفكار، من خلال ملاحظة الإفرازات غير المنتظمة لدى الكلاب التي لم تُعطَ أية أدوية مخدرة، إذ بدأ "بافلوف" أولًا بدراسة عملية الهضم لدى الكلاب من خلال قياس كمية اللعاب التي يفرزها الحيوان عندما تُقدم إليه الأشياء الصالحة للأكل، والأشياء التي لا تصلح للأكل.

ولكنه بدأ يلاحظ في النهاية أن الكلاب كانت تفرز اللعاب كلما دخل المُعاون الغرفة. فافترض "بافلوف" أن إفراز اللعاب كان نتيجة وجود مثير معين؛ اعتقادًا منه أن تلك الحيوانات كانت تستجيب للمعطف ذي اللون الأبيض الذي كان يرتديه المعاونون، وأن تلك الكلاب كانت تربط بين المعطف الأبيض وتقديم الطعام. وعلاوة على ذلك، لاحظ "بافلوف" أن إفراز الكلاب اللعاب عند تقديم الطعام إليها كان عبارة عن منعكس لا شرطي، بينما كان إفراز اللعاب الناتج عن رؤية الكلاب المعطف الأبيض عبارة عن منعكس شرطي، أو مُتعلَّم، ولكي يتعمق "بافلوف" في اكتشافاته أجرى إحدى أشهر التجارب العلمية في التاريخ، وهي: تجربة الإشراط الكلاسيكي.

التجربة

استخدام الجرس: إجراء تجربة الاستجابة الشرطية





الطعام

المثير غير الشرطي



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة غير الشرطية



الجرس

المثير المحايد



الاستجابة



عدم إفراز لعاب

الاستجابة غير الشرطية

في أثناء الإشراط





الجرس

الطعام



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة غير الشرطية

بعد الإشراط



الجرس

المثير الشرطي



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة الشرطية

الخطوات التي اتبعها "بافلوف" في تجربته على الكلاب:

1. الكلاب هي العينة الخاضعة للاختبار في تجربة الاستجابة الشرطية.
2. في البداية يجري اختيار مثير غير شرطي، وقد كان الطعام هو ذلك المثير الذي تم اختياره في هذه التجربة، وسيحفز استجابة تلقائية وطبيعية، وهي: اللعاب. كما جرى استخدام بندول الإيقاع في هذه التجربة مثيرًا محايدًا.
3. وقبل الإشراط تبين أن الكلاب الخاضعة للاختبار تفرز اللعاب عند حضور الطعام، ولكنها لا تفرز اللعاب عند سماع صوت بندول الإيقاع.
4. وفي بداية التجربة جرى تعريض الكلاب للمثير المحايد بصفة متكررة (وهو صوت بندول الإيقاع)، كما كان يقدم إليها على الفور المثير غير الشرطي (الطعام).
5. وبمرور الوقت، ستبدأ الكلاب ربط صوت البندول بحضور الطعام. وكلما طال أمد التجربة، أصبحت عملية الإشراط أكثر رسوخًا.
6. وبعد انتهاء مرحلة الإشراط، سيتسبب المثير المحايد (بندول الإيقاع) في جعل اللعاب يسيل من تلك الكلاب؛ إذ تتوقع حضور الطعام، وذلك بغض النظر عن وجود الطعام من عدمه، فقد أصبح إفراز اللعاب استجابة شرطية.

إن أهمية البحث الذي أجراه بافلوف تتخطى مسألة إفراز اللعاب، وإن كان بافلوف قد اشتهر في الثقافة الشعبية بتجاربه على الكلاب، فقد لعبت اكتشافاته عن الإشراط والاستجابات المكتسبة دورًا رئيسيًّا في فهم التغيُّرات السلوكية لدى البشر، كما لعبت ذات الدور في تقديم علاج للمشكلات الصحية العقلية، مثل اضطرابات الهلع، واضطرابات القلق، والرهاب.

بي. إف. سكينر (1904-1990)

يعتمد الأمر برمّته على النتائج.

وُلد "بورهوس فريدريك سكينر" في 20 مارس عام 1904، في مدينة سسكويهانا بولاية بنسلفانيا، وكان والده يعمل محاميًا، بينما كانت أمه ربة منزل، وقد عاش "سكينر" طفولة دافئة، يسودها الاستقرار، حيث كان لديه وقت كبير للإبداع والابتكار - وهما الصفتان اللتان ساعدتاه خلال مسيرته المهنية، وحين تخرج في كلية هاميلتون عام 1926، كان طموحه أن يعمل كاتبًا روائيًّا، وفي أثناء عمله موظفًا في أحد متاجر الكتب في مدينة نيويورك، اكتشف أعمال "إيفان بافلوف"، و"جون بي. واطسون"، فأُعجب بها إلى الحد الذي جعله يتخلى عن خططه للعمل روائيًّا، وقرر أن يشق مساره المهني في مجال علم النفس.

وحين بلغ الرابعة والعشرين من عمره، التحق بقسم علم النفس في جامعة هارفارد، وبدأ الدراسة على يدي "ويليام كروزير"، رئيس قسم علم النفس الجديد. وعلى الرغم من أن "كروزير" لم يكن متخصصًا في علم النفس، فإنه كان مهتمًّا بدراسة سلوك الحيوانات "بشكل عام"، وكان هذا الأسلوب مغايرًا للأساليب التي انتهجها علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء في ذلك الحين، حيث عمد كل من "كروزير" و"سكينر" إلى دراسة سلوك الحيوان بصورة شاملة، بدلًا من محاولة اكتشاف جميع العمليات التي كانت تحدث في داخل الحيوان؛ لذا كانت رؤية "كروزير" مطابقة تمامًا للمسار الذي تمنى "سكينر" أن يسلكه، إذ كان مهتمًّا بفهم العلاقة بين السلوك وشروط التجربة، وعندما كان في جامعة هارفارد جرت ملاحظته فكرة الإشراط الإجرائي، واختراع غرفة الإشراط الإجرائي، وهما أهم أعماله، وأكثرها تأثيرًا. ولا تزال الأبحاث التي أجراها "سكينر" عندما كان في جامعة هارفارد من أهم الأبحاث المتعلقة بالنظرية السلوكية - وهي النظرية التي

قـام بتدريسها مباشرة لأجيال مـن الطلاب في مدرسته الأم، إلى أن وافته المنية عام 1990 عن عمر يناهز الستة والثمانين عامًا.

التكريم الذي حصل عليه "سكينر"

لقـد تركـت أعمال "سكينـر" أثرًا عميقًا فـي عالَم علم النفسـ، وهي أعمال لاحظها الجميع، ولمس أثرها، ومن أشكال التكريم التي تلقاها:

- منحه الرئيس "ليندون بي. جونسون" الميدالية الوطنية للعلوم عام 1968.
- حصل على الميدالية الذهبية لجمعية علم النفس الأمريكية عام 1971.
- حصل على جائزة رجل العام سنة 1972.
- حصـل علـى جائزة عـن إسهاماته فـي علم النفسـ طيلة حياتـه، وذلك عام 1990.

صندوق "سكينر" والإشراط الإجرائي

كان مفهوم الإشـراط الإجرائي هو أهم أعمال "سكينر"، والإشراط الإجرائي هو أن يقـوم شخص مـا بتعلم سلوك معيـن، نتيجة وجود مكافـآت، أو عقاب مرتبط بذلك السلوك. ويمكن تقسيم الإشراط الإجرائي إلى أربعة أنواع:

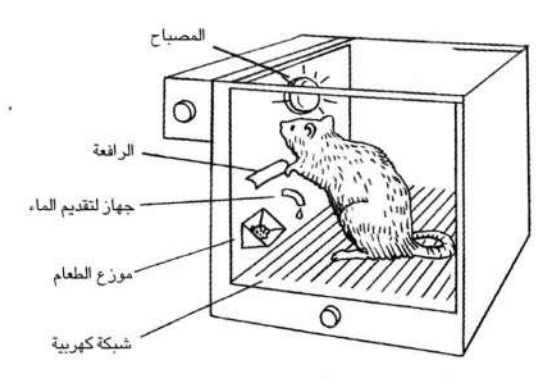
1. **التعزيز الإيجابي:** وذلك عندما يتم تعزيز السلوك وزيادة احتمالية تكراره بسبب وجود شرط إيجابي ناتج عنه.
2. **التعزيز السـلبي:** وفيـه يتم تعزيز السلـوك نتيجة تجنب شـرط سلبي، أو محاولة منعه.
3. **العقاب:** وفيـه يتم منع السلوك، وتقـل احتمالية تكـراره بسبب وجود شرط سلبي ناتج عنه.

4. **الانطفاء:** وفيه يتم إخماد السلـوك؛ لأن نتائجه لا تؤدي إلى شرط إيجابي، أو شرط سلبي.

فكل من التعزيز الإيجابي والسلبي من شأنهما أن يعززا سلوكًا معينًا، ما يزيد من احتمالية تكراره، أما العقاب والانطفاء فيؤديان إلى إضعاف سلوك معين.
وقـد قـام "سكينـر" بتجربـة شديـدة البساطـة، واختـرع حجـرة الإشراط الإجرائـي، التي يشـار إليها غالبًـا بصندوق سكينـر، وذلك لإعطـاء مثال عملي للإشراط الإجرائي.

التجربة صندوق سكينر والإشراط الإجرائي

1. للشروع في إجـراء التجربة، ضع فـأرًا جائعًا داخل الصنـدوق، وفي كل مرة يضغط فيها الفـأر على الرافعـة الموجودة في داخل الصنـدوق يحصل على حبيبة من حبيبات الطعام، ومن هنا سيتعلـم الفأر أنه سيحصل على الطعام (شرط إيجابي) عند الضغط علـى الرافعة، ما يقوي ذلك السلوك من خلال التعزيز الإيجابي.
2. بعد ذلك ضع الفأر في الصندوق، وعرضه لصدمة خفيفة بالكهرباء (شرط سلبي) عند قدمـه، على أن تتوقف الصدمات الكهربيـة إذا ضغط الفأر على الرافعة. ثم أرسل بصدمة كهربية أخرى إلى قدمي الفأر، وعندما يضغط مرة أخرى على الرافعة أوقـف الصدمة، وهكذا يتعلم الفأر أنـه يلزمه أن يضغط على الرافعة كي يوقف الصدمة الكهربية، وهذه التجربة تعد مثالاً على التعزيز السلبي؛ لأن الفأر يتعلم سلوكًا معينًا؛ لكي يوقف الشرط السلبي.



صندوق سكينر

3. ضع فأرًا في الصندوق، وعرِّض قدمه لصدمة كهربائية خفيفة (شرط سلبي) كلما ضغط على الرافعة. وهنا سيبدأ الفأر التوقف عن الضغط على الرافعة بسبب الشرط السلبي: وهذا هو مثال العقاب.
4. والآن ضع الفأر في الصندوق، وامنع عنه الطعام، ولا تعرضه لصدمات الكهرباء عند ضغطه على الرافعة، وحينها لن يربط الفأر بين الشرطين الإيجابي أو السلبي والسلوك المتمثل في الضغط على الرافعة، ما سيؤدي إلى الحد من ذلك السلوك، ويعد هذا مثالًا للانطفاء.

الإرث المشئوم لصندوق سكينر

في عام 1943، طلبت زوجة "سكينر" منه أن يعد صندوقًا لطفلتهما، وقد كانت زوجته حاملًا آنذاك، فأعد لها صندوقًا يبعث على الدفء، وكان يشتمل على نافذة مصنوعة من البلاستيك الرقيق، وسمّاه الفراش الممهد للأطفال. وأرسل "سكينر" بمقال إلى جريدة *ليديز هوم جورنال*، حيث قامت الجريدة بنشر القصة تحت عنوان "طفل في الصندوق"،

وبسبـب شهرة "سكينـر"؛ لعمله على الإشراط الإجرائـي، انتشرت شائعة تقـول إن "سكينـر" قـد طبَّق حجـرة الإشـراط الإجرائي علـى ابنته التي أصيبت بالجنون إلى درجة الانتحار، وقد كانت هذه الشائعات مزيفة تمامًا.

جداول التعزيز

مـن العناصر المهمـة الأخرى للإشراط الإجرائي، جـداول التعزيز، إذ إن الوقت الـذي يمكن فيه تعزيز السلوك، ومدى ذلك التعديل، يكون لهما تأثير كبير في قوة السلـوك، ومعدل الاستجابة. ويمكن استخـدام كل من التعزيز السلبي والإيجابي، ويكـون الهدف دائمًا من ذلك هو تقوية السلـوك، وزيادة احتمالية تكراره مجددًا. ويمكن تقسيم جداول التعزيز إلى نوعين:

1. **التعزيز المستمر:** حيث يتم تعزيز السلوك في كل مرة يقع فيها.
2. **التعزيز الجزئي (المتقطع):** حيث يتم تعزيز السلوك في بعض الأحيان دون الأخرى.

ومـن المثيـر للاهتمـام أن الاستجابة الناتجة عـن التعزيـز الجزئي يصعب إخمادهـا؛ لأنها عبارة عن سلوكيات جرى اكتسابها على فترات، ولم تُكتسب دفعة واحدة. ويمكن تقسيم التعزيز الجزئي إلى أربعة جداول:

1. **جداول نسبة التعزيز الثابتة:** حيث يتم تعزيز الاستجابة بعد عدد معين من الاستجابات، وعلى سبيل المثال، لا يحصل الفأر على حبيبات الطعام إلا بعد أن يضغط على الرافعة ثلاث مرات.
2. **جداول نسـبة التعزيز المتغيرة:** حيث يحـدث التعزيز عقب عدد غير متوقع من الاستجابات، مثل ضغط الفأر على الرافعة عدة مرات، على أن يكون إحضار حبيبات الطعام عشوائيًّا، ولا يقوم على جدول ثابت.

3. **جداول الفترة الزمنية الثابتة:** حيث تحدث الاستجابة بعد فترة زمنية محددة، وعلى سبيل المثال، إذا ضغط الفأر على الرافعة خلال إطار زمني يقدر بثلاثين ثانية، فسوف يحصل على حبيبة واحدة من الطعام. وهنا لا يكون ثمة اعتبار لعدد المرات التي ضغط فيها الفأر على الرافعة؛ لأنه لن يُقدَّم إليه خلال تلك الفترة الزمنية سوى حبيبة واحدة من الطعام.
4. **جداول فترة التعزيز المتغيرة:** حيث يحدث التعزيز عقب فترة زمنية غير متوقعة، وعلى سبيل المثال، قد يُكافأ الفأر بحبيبة من الطعام بعد كل خمس عشرة ثانية، ثم يقل الفاصل إلى خمس ثوانٍ، ثم يتغير بعد ذلك، فتصبح مدته خمسًا وأربعين ثانية، وهكذا.

ويمكن أن نجد في الحياة اليومية أمثلة للجداول الأربعة للتعزيز، فجدول نسبة التعزيز الثابتة مثلًا، يشيع وجوده في ألعاب الفيديو (حيث يجب على اللاعب أن يجمع عددًا معينًا من النقاط، أو العملات لكي يحصل على مكافأة ما)، وهناك ماكينات إدخال العملات التي يُضرب بها المثل لجدول نسبة التعزيز المتغيرة، كما أن الحصول على الأجر كل أسبوع، أو أسبوعين، يعد مثالًا لجدول الفترة الزمنية الثابتة، ومتابعة صاحب العمل الموظفين، في أوقات غير ثابتة، تعد أيضًا مثالًا على جدول الفترة الزمنية المتغيرة. وعند تعلم سلوك جديد، يكون جدول نسبة التعزيز الثابتة هو الأفضل، بينما يكون جدول الفترة الزمنية المتغيرة هو الأفضل لتثبيت السلوكيات وعدم نسيانها.

وعلى الرغم من أن النظرية السلوكية فقدت شهرتها بمرور الوقت، فإن ذلك لا يقلل من التأثير الذي تركه "سكينر"، فقد بقيت أساليبه السلوكية شديدة الأهمية لدى مختصي الصحة العقلية، حيث تُستخدم في علاج المرضى، ولا تزال أفكاره عن التعزيز والعقاب مستخدمةً في التعليم، وفي تدريب الكلاب كذلك.

سيجموند فرويد (1856-1939)

مؤسس علم التحليل النفسي

وُلد "سيجموند فرويد" في السادس من مايو عام 1856، في مدينة فرايبرج بمورافيا، الموجودة حاليًا بجمهورية التشيك. وكانت والدة "سيجموند فرويد" هي الزوجة الثانية لأبيه، وكانت أصغر منه بعشرين عامًا، وكان لـ "فرويد" أخوان غير شقيقين، ويكبرانه بنحو عشرين عامًا، في حين كان هو الابن الأكبر من بين سبعة أبناء من أمه، وحين بلغ "فرويد" الرابعة من عمره، انتقل من مورافيا إلى فيينا، عاصمة النمسا، حيث قضى أغلب حياته هناك، على الرغم من زعمه أنه لم يكن يحب فيينا.

وكان "فرويد" متفوقًا في دراسته، ولأنه كان يعتنق مذهبًا روحيا معينًا، فقد اتجه إلى الالتحاق بكلية الطب بجامعة فيينا عام 1873، (حيث كانت كليتا الطب والقانون المجالين الوحيدين المتاحين لمعتنقي هذا المذهب في فيينا آنذاك). وعلى الرغم من أن "فرويد" كان يتمنى القيام بأبحاث في مجال علم النفس العصبي، فإن الوظائف في هذا المجال كانت صعبة المنال، ونتيجة ذلك أنشأ عيادته الخاصة، وركز على علم الأعصاب.

وفي أثناء التدريب، تعرف على طبيب ومختص في علم النفس يُدعى "جوسيف بروير"، وقد ظهرت الأهمية البالغة لتلك العلاقة في تطور أعمال "فرويد"، وذلك عندما بدأ "بروير" علاج مرضى الهستيريا من خلال التنويم المغناطيسي، وتشجيع المرضى على التحدث عن ماضيهم. وقد سمحت عملية التنويم المغناطيسي - حيث أشارت إحدى المريضات لدى "بروير"، وتدعى "أنا أو." إلى التنويم المغناطيسي بقولها: "إنه العلاج بالتحدث" - للمرضى بدراسة الذكريات التي لا يمكنهم استذكارها في حالة الوعي. ونتيجة ذلك فقد خفَّت أعراض الهستيريا الموجودة لديهم. وقد اشترك "فرويد" و"بروير" في تأليف

كتاب *Studies in Hysteria*، ثم سافر فرويد إلى باريس ليتعلم المزيد عن التنويم المغناطيسي على يدي طبيب الأعصاب الفرنسي الشهير "جان مارتن شاركو".

وفي عام 1886، عاد "فرويد" إلى فيينا، وأنشأ عيادته الخاصة. واستخدم التنويم المغناطيسي بشكل أساسي مع مرضى الهستيريا والاضطرابات العصبية، ولكنه سرعان ما أدرك أنه يستطيع أن يحقق مزيدًا من النتائج مع مرضاه من خلال إجلاسهم في وضعيات مسترخية (كالجلوس على أريكة)، وكذلك من خلال تشجيعهم على التحدث عن كل ما يوجد في أذهانهم (وهو ما يُعرف بالتداعي الحر)، وكان "فرويد" يعتقد بذلك أنه سيتمكن من تحليل ما يقوله المريض، وتحديد الحدث المؤلم الذي وقع للمريض في الماضي، المسئول عن معاناته الحالية.

ثم أعقب هذا الأمر أشهر الأعمال التي قام بها "فرويد"، ففي غضون خمسة أعوام، نشر ثلاثة كتب، امتد تأثيرها في مجال علم النفس عقودًا لاحقة، وهي: كتابه الصادر عام 1900 *The Interpretation of Dreams*، الذي قدم فيه العقل الباطن إلى العالم، ثم كتاب *The Psychopathology of Everyday Life*. عام 1901، حيث نَظَّر لفكرة زلّات اللسان - التي عرفت لاحقًا بالزلات الفرويدية - وأنها عبارة عن تعليقات ذات معنى، يكشفها "الجانب اللاشعوري"، وعام 1905 كان كتابه *Three Essays on the Theory of Sexuality*. الذي تحدث فيه عن عقدة أوديب، بالإضافة إلى مسائل أخرى.

وفي عام 1933 تولت نخبة متطرفة سياسيًّا مقاليد السلطة في ألمانيا، وبدأت إحراق مؤلفاته، حيث كان أحد رواد العلم في عصره، ما جعله يشعر بأنه لا يحظى بالاهتمام المطلوب، وأنه غير مرغوب فيه. وفي عام 1938 استولت ألمانيا على النمسا، وصودر جواز السفر الخاص بـ"فرويد"، ولكن سُمح له بالانتقال إلى إنجلترا، وذلك تحت تأثير النفوذ الأجنبي، وبسبب شهرته العالمية، حيث أقام في إنجلترا إلى أن وافته المنية عام 1939.

مراحل تطور النمو النفسي الجنسي

تُعد نظرية "فرويد" عن النمو النفسي الجنسي واحدة من أشهر نظريات علم النفس، وأكثرها جدلاً. فقد اعتقد "فرويد" أن الشخصية في الجزء الأكبر منها تترسخ عند بلوغ السادسة من العمر، وذلك بعد اكتمال سلسلة من المراحل المتتابعة بنجاح، وهذا النجاح يؤدي إلى الشخصية السوية، أما الفشل في تلك المراحل فقد يؤدي إلى شخصية غير سوية.

واعتقد "فرويد" أن تسلسل تلك المراحل يعتمد على مناطق مثيرة للشهوة الجنسية في الجسم (وهي أجزاء حساسة في الجسم تثير اللذة الجنسية، والرغبة، والتحفيز) وإذا فشل الطفل في إكمال إحدى تلك المراحل، فإن اهتمامه ينصب على تلك المنطقة الجنسية. ما يجعل الشخص يهتم بالانغماس في تلك الملذات، أو لا يهتم بها، عند بلوغه سن الرشد.

المرحلة الفموية (من الولادة إلى ثمانية عشر شهرًا)

حيث يكون فم الطفل هو موضع اللذة، مثل استخدامه المص؛ لأنه يخلق شعورًا بالارتياح والثقة، وإذا كان هناك إفراط في الإشباع خلال هذه المرحلة، أو نقص فيه، فإن شخصية الطفل ستكون فموية، أو شخصية مرتكزة على الفم، ويصبح مشغولاً بالسلوكيات المتعلقة بالفم. ووفقًا لـ"فرويد"، فإن من يمتلكون هذه الشخصية غالبًا ما يعضون أظافرهم، أو يدخنون، أو يشربون الكحوليات، أو يُسرفون في تناول الطعام، كما أنهم يتسمون بالسذاجة، ويعتمدون على الآخرين، ودائمًا ما يكونون أتباعًا لغيرهم.

المرحلة الشرجية (من ثمانية عشر شهرًا إلى ثلاثة أعوام)

وفي هذه المرحلة يتجه تركيز الطفل بصورة أساسية إلى المثانة والتحكم في الأمعاء، حيث يحصل الطفل على اللذة من خلال تحكمه في هذه الأمور، ويرى "فرويد" أن النجاح في هذه المرحلة يكون نتيجة استخدام الوالدين الثناء

والمكافـآت مع تدريب الطفل على استخدام المرحاض، وتركه يشعر بالقدرة على النجاح. فهذا السلوك من شأنه أن يُنمي لدى الطفل الشخصية القادرة والمبدعة في حياته اللاحقة، ويرى "فرويد" أن الوالدين إذا تعاملا مع الطفل بتساهل شديد خـلال تدريبه على استخدام المرحاض، فإن ذلك قد يجعل شخصيته اندفاعية؛ فيصبح الطفل مولعًا بالتخريب، وعدم الاهتمام بالنظافة، والإسراف. أما إذا كان أسلـوب الوالدين شديـد القسوة، أو كانا يعمدان إلى إجبـار الطفل على استخدام المرحاض قبـل حاجته إليه، فهذا من شأنه أن يؤدي إلى خلق شخصية الاستبقاء الشرجي، ما يجعل الطفل مهووسًا بالتفاصيل، والوصول إلى المثالية في كل شيء، ومهووسًا كذلك بالنظافة والقيادة.

المرحلة القضيبية (من ثلاثة أعوام إلى ستة)

ويعتقـد "فرويـد" أن مناطـق الإحساس بالمتعـة تتجه في تلـك المرحلة إلى الأعضاء التناسلية، وهنا تبرز إحدى أشهر أفكاره، وهي عقدة أوديب، حيث يعتقد أن الطفـل فـي تلك المرحلة يحـب والدته حبًّا شديدًا، فيـرى أن والده ينافسه في الاستئثـار بحنانها، ويرغب في أن يحل محل والده، كما أن الطفل سيصاب حينها بالقلـق الشديـد عندما ينظـر إلى والده باعتبـاره شخصًا يحـاول أن يعاقبه على مشاعـر أوديب لديه، فبدلاً من الدخول في شجار مع والده، يرى نفسه مثل والده، فـي محاولة منه لكسب حنـان أمه، ويرى "فرويد" أن التثبيت في هذه المرحلة قد يـؤدي إلى الانحرافـات الجنسية، والارتباك حيال الهويـة الجنسية، كما قد يؤدي إلى ضعفها.

وفـي عام 1913 جاء "كارل يونج" بمصطلح "عقدة إليكترا"، ويشير إلى علاقة مماثلة تمر بها الفتاة مع أبيها، ولكن "فرويد" لم يوافق على هذا المفهوم، معتقدًا أن الفتاة كانت في الحقيقة تمر بحالة تتمنى خلالها لو أنها كانت ذكرًا.

المرحلة الكامنة (من سن السادسة حتى بداية البلوغ)

وفي هذه المرحلة تُكبح الدوافع الجنسية، وتتحول الطاقة الجنسية للطفل إلى اتجاهات أخرى، مثل التفاعلات الاجتماعية والأنشطة الذهنية، وفي هذه المرحلة يلعب الأطفال غالبًا مع أبناء جنسهم، ويتوقف التثبيت والنمو الجنسي النفسي.

المرحلة التناسلية (من بداية البلوغ حتى تمامه)

وهي المرحلة الأخيرة في نموذج "فرويد"، وتتضمن الدوافع الجنسية مجددًا، والرغبة في الجنس الآخر. فإذا اكتملت المراحل السابقة جميعًا بنجاح، فإن الشخص سيكون واعيًا و متوازنًا، وسيكون شعوره باللذة معتمدًا على الأعضاء التناسلية. ولكن إذا أصيب الشخص بالتثبيت عند هذه المرحلة، فإنه قد يعاني انحرافات جنسية.

ولقد وجِّهت الانتقادات بالطبع إلى نظرية "فرويد"، فقد صرف كل تركيزه إلى النمو لدى الذكور. كما أن أبحاثه لم تكن قائمة على سلوكيات الأطفال، بل على روايات المرضى البالغين، كما أنه من الصعوبة بمكان قياس مدى دقة أفكار "فرويد" عن النمو النفسي الجنسي، أو إخضاعها للاختبار، وذلك لطول المدة بين مرحلة الطفولة الافتراضية "السبب". وبلوغ مرحلة الرشد، وهي المرحلة النهائية "الأثر".

النماذج البنيوية للشخصية

يرى "فرويد" أن هناك عوامل مؤثرة أخرى مهمة لفهم نمو الشخصية، وذلك إضافة إلى تصوراته عن النمو النفسي الجنسي، ويحاول من خلال نموذجه البنيوي للشخصية أن يبين الطريقة التي يعمل بها العقل، وذلك من خلال التمييز بين الأجزاء الثلاثة التي تتألف منها الشخصية والعقل البشري، وهي: الهُوَ، والأنا، والأنا العليا.

الهُوَ

وهــو جزء غريــزي موجود لدى كل فرد منــذ ولادته، وهو المسئــول عن تلبية الحاجــات الأساسيــة للطفــل، وقد زعــم "فرويــد" أن الهو يعتمد علــى ما يعرف بـ"مبدأ اللذة" ، الذي يعني أن الهو يرغب في أي شيء يسبب له المتعة في اللحظة الحاضــرة، ويتجاهل العواقب المترتبة على ذلك، أيًّــا كانت. فهو لا يولي أي شيء آخــر أي اعتبار، ولا أي شخص قد يؤثر تحقيقه تلك اللذة فيه. وعلى سبيل المثال عندمــا يصــاب الطفل الرضيع بــأذى، أو يرغب في تناول شيء مــا ، أو يحتاج إلى تغييــر شيء ما ، أو يرغــب ببساطة في جذب انتباه الآخريــن إليه، فإن الهو يدفعه إلى البكاء، إلى أن تُلبى احتياجاته.

الأنا

وهــي الجانب التالي من الشخصية، وينمو هــذا الجانب بصورة طبيعية على مــدار الأعــوام الثلاثة الأولى نتيجة تفاعل الطفل مــع البيئة المحيطة به، وهذا ما حدا بـ"فرويد" إلى ادعاء أن الأنا تقوم على ما أشار إليه بـ"مبدأ الحقيقة" ، حيث تــدرك الأنا أن هناك أشخاصًا آخريــن من حولنا لهم رغباتهم واحتياجاتهم، وأن ذلــك السلــوك الاندفاعي والأناني من شأنه أن يؤدي حتمًــا إلى إلحاق الأذى بهم، ويكــون عليهــا أن تفكر في مدى واقعية الظروف بينما تلبــي احتياجات الهو. وعلى سبيــل المثال، يظهر تأكيد الأنا على نفسها عندما يتروى الطفل قبل أن يُقدم على شيء غير مناسب؛ لأنه يفهم العواقب السلبية التي ستحدث.

الأنا العليا

وتنمو عندما يبلغ الطفل سن الخامسة، ويقترب من نهاية المرحلة القضيبية، ويتألف هذا الجزء من الأخلاق والمُثل التي اكتسبناها وتلقيناها من والدينا ، ومن المجتمــع، ويرى كثيرون أن الأنا العليا تساوي الضمير، حيث إن كلا المصطلحين يشير إلى جزء من شخصيتنا يحكم على تصرفاتنا ، ويميز الصواب والخطأ منها.

ويرى "فرويد" أن الأنا لدى الشخص السوي تكون أقوى من الهو والأنا العليا؛ إذ يتسنى لها أن تقف على مدى واقعية الموقف، مع تلبية احتياجات الهو، والتأكد من أنها لا تتعارض مع القيم التي تقوم عليها الأنا العليا. وإذا كانت الأنا العليا هي الأقوى، فسوف تكون الأخلاق الصارمة هي المنطلق الذي ينطلق منه الشخص، أما إذا كان الهو الأقوى، فسوف يسعى الشخص نحو تحقيق اللذة على حساب الأخلاقيات، ما قد يؤدي إلى وقوع أذى شديد (كما في حالات الاغتصاب، حيث يختار المرء تحقيق اللذة على حساب الأخلاقيات، وهذا علامة على قوة الهو).

تصور "فرويد" عن النفس الإنسانية

يرى "فرويد" أن مشاعرنا، ومعتقداتنا، ودوافعنا، وعواطفنا الكامنة كلها مدفونة في اللاوعي، ومن ثم فهي غير موجودة في الوعي، كما يرى أن كلًّا من الوعي واللاوعي تفصل بينهما مستويات من الوعي. ولكي نفهم نظرية "فرويد" بصورة أفضل، عليك أن تتخيل جبلًا جليديًّا.

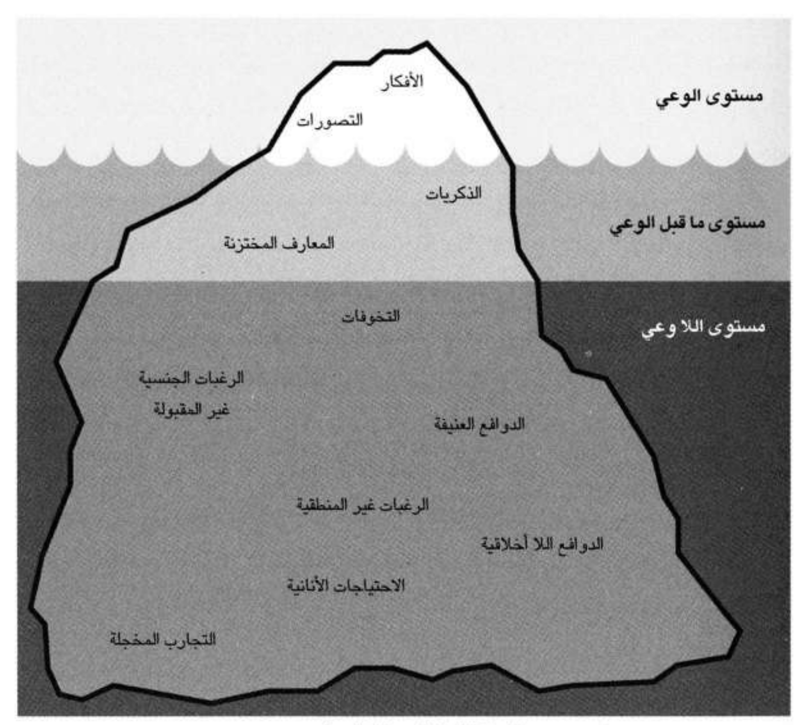
حيث ترمز المياه المحيطة بالجبل الجليدي إلى "اللاوعي"، وتشمل كل ما لا يدخل في نطاق الوعي، وهي الأشياء التي لم نمر بها، ولا ندركها، ومن ثم فهي لا تشكل جزءًا من شخصيتنا، أو تؤثر في تشكيلها بأية حال.

أما قمة الجبل الجليدي فترمز إلى الوعي، وهي ليست سوى جزء صغير من شخصيتنا، ومن ثم فهي جزء مألوف لدينا. حيث إننا لا نعرف سوى القليل عن الأشياء التي تشكل شخصيتنا، ويحتوي الوعي على الأفكار، والتصورات، والمعلومات اليومية.

ويوجد العقل الباطن أو ما قبل الوعي تحت الوعي مباشرة، ويُرمز إليه بقاعدة الجبل الجليدي. وإذا تم تنبيه اللاوعي، فإنه يمكن الوصول إليه، ولكنه ليس جزءًا فعالاً من الوعي، ويتطلب مشقة في تنبيهه. وتحتوي هذه المنطقة على أشياء مثل ذكريات الطفولة، ورقم الهاتف القديم، واسم أحد الأصدقاء الذين كنت تعرفهم

عندما كنت صغيـراً، وغير هذا مـن الأشياء الموجودة في أعمـاق الذاكرة، وهي المنطقة التي توجد فيها أيضًا الأنا العليا.

وحيـث إننـا لا ندرك سوى قمة ذلك الجبل، فـإن منطقة اللاوعي تكون كبيرة إلى حد لا يمكـن تصوره، وتتضمن الجوانب المدفونة، التي لا يمكن الوصول إليها مـن الشخصيـة. وفي تلك المنطقـة توجد أشياء مثـل التخوفـات، والدوافع غير الأخلاقية، والتجارب المُخجلـة، والاحتياجات الأنانية، والأمنيات غير المنطقية، والرغبـات الجنسية غيـر المقبولة. وقد يوجـد الهو أيضًا في هـذه المنطقة. أما بالنسبة إلى الأنا، فهي ليست مرتبطة بجزء محدد من جبل الجليد، فهي قد توجد في الوعي وما قبل الوعي واللاوعي.



استعارة الجبل الجليدي

إن تأثيـر "سيجموند فرويد" على مجالي الطـب النفسي وعلم النفس لا يمكن إنكاره، فقد أحدثت أفكاره تغييرًا كاملًا في الطريقة التي يُنظر بها إلى الشخصية والجنس والذاكـرة والعـلاج النفسي. وقـد ظل عالـم النفس الأكثـر شهرة على الإطلاق مدة قرن كامل بعد أن بزغ نجمه في هذا المجال للمرة الأولى.

آنا فرويد (1895-1982)

فكّر في الأطفال

وُلـدت "آنا فرويد" في الثالث مـن ديسمبر عام 1895، في مدينـة فيينا بالنمسا، وهـي الأصغر سنًا من بين أبناء "سيجموند فرويد" الستة، وقد كانت قريبة بشدة مـن والدها، في حين كانـت تشعر ببعدها عن أمها وأشقائهـا الخمسة. وفي حين أنها كانت تدرس في مدرسة خاصة، لكنها زعمت أنها لم تتعلم سوى النزر اليسير فـي المدرسة، وأن الجزء الأكبر من التعليـم الذي تلقته إنما كان نتيجة قربها من أصدقاء والدها وزملائه.

فبعـد أن أنهـت دراستهـا الثانوية، بـدأت ترجمـة مؤلفات والدهـا إلى اللغة الألمانيـة، كما عملـت مُدرِّسة في إحدى المدارس الابتدائيـة، حيث بدأ اهتمامها بعلاج الأطفال، وفي عام 1918 أُصيبت بمرض السل، ما اضطرها إلى ترك العمل في التدريس، وخـلال تلك الفترة العصيبة كانت تتحدث مع والدها عن أحلامها، وبينمـا كان والدهـا يحلل حالتها، سرعـان ما حوَّلت اهتمامها إلـى مهنة والدها، فقـررت أن تتجه إلى مجـال التحليل النفسي بمفردها. وعلى الرغم من أنها كانت تؤيـد الكثير من الأفـكار الأساسية لوالدهـا، فقد كانت أقل اهتمامًـا ببنية العقل الباطـن، ووجهت جـزءًا أكبر مـن اهتمامها إلى الأنـا والديناميـات، أو البواعث الخاصـة بالنفسـ الإنسانيـة. وقد قادها اهتمامهـا إلى نشر كتابهـا الرائد الذي يحمل عنوان *The Ego and Mechanisms of Defense* عام *1936*.

وعلـى الرغـم مـن أن "آنا فرويـد" قـد اشتهـرت بابتكارها مجـال التحليل النفســي للأطفـال - الذي قـدَّم فهمًا رائعًا عـن علم نفس الطفـل - فإنها عُرفت أيضًـا بأساليبها المختلفة في معالجة الأطفال. وفي عام 1923، أنشأت عيادتها

الخاصــة للتحليــل النفسي للأطفال في فيينــا، وذلــك دون أن تحصل على درجة علمية في هذا المجال، وقد تم تعيينها رئيسة جمعية فيينا للتحليل النفسي.

وفــي عــام 1938 رحلت هي وعائلتها إلى إنجلترا، نتيجــة غزو ألمانيا للنمسا، وفي عام 1941 أنشأت في لندن مؤسسة تُدعى دار هامبستيد وور نيرسيري لرعاية أطفــال الحــروب بالتعاون مع "دوروثي برلينجهــام"، وكانت عبارة عن دار لرعاية الأطفال المشردين، كما كانت تقدم برنامجًا إذاعيًّا للتحليل النفسي. وأدى عملها فــي هــذه الدار إلى خــروج ثلاثة كتــب، هــي: *Young Children in Wartime* عام 1942، وكتابــا *Infants without Families* و *War and Children* عــام 1943. وفي عــام 1945 أُغلقت دار الأطفال، وأنشأت "آنا فرويــد" نظامًا علاجيًّا وعيادة لعــلاج الأطفال، وحافظت على دورهــا ذلك إلى أن توفيت. وعندمــا توفيت "آنا" عــام 1982، كانت قد تركت إرثــا عميقًا وباقيًا في مجال كان مطمورًا بفعل التأثير الشديد لوالدها، بالإضافة إلى مجموعة من علماء النفس الآخرين.

آليات الدفاع

ولكــي نستوعب الإسهامات التي قدمتها "آنــا فرويد" إلى مفهوم آليات الدفاع، لا بد لنا من أن نلقي أولاً نظرة على الأعمال التي قام بها والدها. حيث إن "سيجموند فرويد" قد وصف آليات معينــة للدفاع تستخدمها الأنا في التعامل مع الصراعات التــي تحدث بين الهو والأنا العليا. فقد كان يرى أن تقليل التوتر دافع أساسي لدى معظم الناس، وأن القلق هو ما يسبب ذلك التوتر إلى حد كبير. ومن هنا فقد قام بتقسيم القلق إلى ثلاثة أنواع:

1. **القلق الواقعي:** وهو الخوف من حدوث أشياء حقيقية. وعلى سبيل المثال: خوف الشخص من أن يتعرض لعضة كلب؛ لأنه علــى مقربة من أحد الكلاب

الشرسـة. فيكون الابتعاد عن الموقـف حينئذٍ هو أسهل طريقـة لتقليل التوتر الناجم عن القلق الواقعي.

2. **القلق العصابي:** وهو الخوف اللاشعوري الذي يستحوذ علينا ويجعلنا نفقد التحكم في الدوافع الخاصة بالهو، ومن ثم يعرضنا للعقاب.
3. **القلق الأخلاقي:** وهو الخوف من انتهاك قيمنا ومبادئنا الأخلاقية، ويؤدي إلى الشعور بالخزي أو الذنب، وينبع هذا القلق من الأنا العليا.

ويزعـم "سيجمونـد فرويـد" أن حدوث القلق هـو ما يجعلنا نستخـدم آليات الدفـاع للتغلب عليه، وحجب الحقيقة عن الأنـا والهو والأنا العليا، ويقول "فرويد" إن هـذه الآليات غالبًا ما تُستخـدم لتشويه الحقيقة بطريقة لا شعورية، وقد يُفرط الشخص فـي استخدامها لتجنب إحـدى المشكلات؛ لذا فإن فهـم آليات الدفاع واكتشافها له فائدة عظيمة في جعل الشخص يتحكم في قلقه بطريقة ملائمة.

ولكـن ما الدور الذي لعبته "آنا فرويد" في هذا الأمر؟ لقد تمكنت من تحديد آليات الدفاع التي تستخدمها الأنا لتقليل التوتر، وهي:

- **الإنكار:** رفض الإقرار أو الاعتراف بأن هناك شيئًا محددًا يحدث، أو أنه قد حدث.
- **الإزاحـة :** إخراج مشاعر الشخص وإحباطاته، في وجـه شخص آخر أقل تهديدًا وخطورة بالنسبة إليه.
- **التفكيـر المجرد :** التفكير في شـيء ما من منظور موضوعي وهادئ، حيث يتسنـى للمـرء أن يتجنب التركيز على الجزء العاطفـي، أو المسبب للتوتر من الموقف.
- **الإسقـاط :** إسقاط المشاعر المزعجة لديك علـى شخص آخر، وإلصاقها به، إذ يبدو كأن ذلك الشخص هو من يشعر بتلك المشاعر بدلًا منك.

- **التبريـر:** حيـث يقوم المـرء بخلق تبريـرات محتملة، لكنهـا مزيفة؛ وذلك تجنبًا للسبب الحقيقي لشعوره بشعور ما، أو إتيانه بسلوك معين.
- **رد الفعـل العكسي:** وهو التصرف بطريقـة معاكسة للحقيقة بغرض إخفاء المشاعر الحقيقية.
- **النكوص:** العـودة إلى سلوكيـات مرحلة الطفولـة، وتزعم "آنـا فرويد" أن الشخص قد يتصرف تصرفات معينة بناءً على مرحلة النمو النفسي الجنسي التـي ثبت عندها، فالشخصـ الذي يثبت على المرحلة الفموية مثلًا قد يُفرط في التدخين، أو في تناول الطعام، أو تصبح ألفاظه ذات طبيعة عدائية.
- **القمع:** تمرير الأفكار التي تُشعرنا بعدم الارتياح إلى عقلنا الباطن.
- **التسامي:** تحويـل السلوكيات غير المقبولة إلى صورة أكثر قبولًا. فالشخص الغاضب مثلًا قد يمارس الملاكمة للتنفيس عن غضبه على نحو مقبول، وترى "آنا فرويد" أن التسامي يعتبر علامة على النضج.

التحليل النفسي للأطفال

لقـد خططت "آنـا فرويـد" للاسترشاد بأعمـال والدها؛ كي يتسنى لهـا أن تضع جـدولاً زمنيًـا لاكتشاف معـدل النمو الطبيعـي للأطفال؛ وذلك لكـي تضع نظامًا علاجيًـا ناجحًـا. فبهذه الطريقـة إذا كان هنـاك تأخر أو توقف فـي عملية النمو كالمسائـل المتعلقة بالصحـة، فعندها يمكن للمعالج أن يحـدد سبب الاضطراب تحديدًا دقيقًا، ومن ثم يمكنه أن يعالجه.

ولكـن على الرغم من هذا، سرعان ما أدركـت "آنا" وجود اختلافات رئيسية بين الأطفال والمرضى البالغين الذين تناولهم والدها في أعماله، ما اضطرها إلى تغيير أساليبها باستمرار. ففي حين كان المرضى الذين يتعامل معهم "سيجموند فرويـد" أشخاصًـا بالغيـن، مستقلين بأنفسهـم، كانت "آنا فرويـد" تتعامل مع

أطفال يوجد آباؤهم وأمهاتهم في جزء كبير من حياتهم، ومن هنا فقد رأت "آنا" مبكـرًا مدى أهمية وجود الوالدين، بل لا يزال علاج الأطفال يتضمن الدور الفعال للوالديـن في عملية العلاج، فعلى سبيل المثال يتـم إخبار الوالدين بما يحدث في أثناء العلاج؛ حتى يتمكنا من تطبيق الأساليب العلاجية في الحياة اليومية للطفل.

كمـا أدركت "آنـا فرويد" الفائدة الكبيرة للعب بالنسبـة إلى الأطفال، وما له من أثر في علاجهم. إذ يمكن أن يستفيد الأطفال من اللعب في التأقلم مع الواقع، أو مواجهـة مشكلاتهم، ويمكنهم أن يتحدثوا بحرية في أثناء العلاج، وفي حين أن اللعب قد يساعد المعالج علـى تحديد الاضطراب الذي يعانيه الطفل، ومعالجته، فإنـه لا يكشـف الكثير عـن العقل الباطـن؛ لأن الأطفال لا يعرفـون كيف يحجبون الحقائـق، ويكبتـون عواطفهم، ويكتمون الأحداث التي يمـرون بها، وذلك بخلاف البالغين. فالطفل يعني ما يقوله!

ولقد برهنت "آنا فرويد" على قيمتها الكبيرة في عالم علم النفس، وإن كانت قـد بدأت عملها في هذا المجـال في كَنف والدها، ولا شك في أن الإسهامات التي قدمتها إلى أعمال والدها فيما يتعلق بآليات الدفاع، والأهم من ذلك إنشاء مجال التحليل النفسي للأطفال، لا تزال تشكل أهمية وتأثيرًا كبيرين، بل إن أعمالها هي التي شكلت جزءًا كبيرًا من فهمنا الحالي لعلم نفس الطفل.

لورنس كولبرج (1927-1987)

المُعضلة الأخلاقية

وُلد "لورنس كولبرج" لعائلة ثرية، في مدينة برونكسفيل في نيويورك، في الخامس والعشرين من أكتوبر عام 1927. وعندما نشبت الحرب العالمية الثانية انضم إلى القوات البحرية - وهو قرار كان له تأثير كبير فيه، وفي إسهاماته في مجال علم النفس بالتبعية.

وقد عمل بحارًا على سفن الشحن، وساعد على تهريب بعض اللاجئين المضطهدين، ولعل هذه كانت هي المرة الأولى التي اهتم فيها بالاستدلال الأخلاقي، وقد عاد بعد ذلك إلى إحدى دول الشرق الأوسط لمزيد من الدراسة بشأن الاستدلال الأخلاقي فيما يتعلق بالأطفال الذين يُربون في داخل المجمعات الزراعية التي تقوم على المبادئ الجماعية، وعندما عاد من الحرب التحق بجامعة شيكاغو، ودرس علم النفس فيها. وقد حقق درجات عالية للغاية في امتحانات القبول بالجامعة، ما أعفاه من دراسة بعض المقررات، فحصل على درجة البكالوريوس في علم النفس في سنة واحدة، ثم حصل على الدكتوراه عام 1958. وفي عام 1967 أصبح "كولبرج" أستاذًا في علم النفس التربوي والاجتماعي في جامعة هارفارد، ولقد ذاع صيته، وازداد تقديره مع ابتكاره نظرية "مراحل النمو الأخلاقي".

وفي عام 1971 أُصيب بعدوى طفيلية في أثناء عمله في دولة بيليز (دولة في أمريكا الوسطى) ونتيجة ذلك المرض الذي ألمَّ به، قضى السنوات الست عشرة التالية من حياته يعاني الاكتئاب والآلام الشديدة المستمرة، وفي التاسع عشر من يناير عام 1987 طلب "كولبرج" أن يخرج يومًا واحدًا من المستشفى الذي كان يخضع فيه للعلاج، وبعد أن خرج من المستشفى أغرق نفسه في ميناء بوسطن، وكان آنذاك يبلغ من العمر تسعًا وخمسين عامًا.

مراحل النمو الأخلاقي

كانـت نظرية مراحل النمـو الأخلاقي لـ"كولبـرج" عبارة عن تعديـل نظرية "جان بياجيه"، عالم النفس السويسري، ففي حين أن "بياجيه" قد وصف النمو الأخلاقي باعتباره عملية مكونة من مرحلتين، نجد أن "كولبرج" قد وصفها بأنها عملية مكونة من ست مراحل مُضمَّنة في ثلاثة مستويات، وكانت أطروحة "كولبرج" هي أن النمو الأخلاقي عبارة عن عملية مستمرة خلال دورة حياة الإنسان، ولكي يقوم "كولبرج" بفـرز هذه المراحل، ووصفهـا، عرض سلسلة من المعضـلات الأخلاقية الصعبة علـى مجموعات من الشباب الصغار من ذوي الأعمار المختلفة، ثم أجرى لقاءات معهـم لاكتشاف الاسـتدلال الذي يقف وراء قراراتهم ورؤيـة مدى تغير الاستدلال الأخلاقي مع تقدمهم في العمر.

معضلة هاينز الأخلاقية

فـي معضلـة هاينز يُخبـر "كولبـرج" الأولاد بقصة عن امرأة فـي أوروبا علـى وشك الموت؛ لأنها تعاني نوعًا خاصًّـا من السرطان. ويعتقد الأطباء أن هنـاك دواء واحدًا يمكنـه أن ينقذها، وهو: شكل مـن أشكال الراديوم المكتشف حديثًـا من قِبل الصيدلي الموجود فـي المدينة نفسها، ومع أن تكلفـة تصنيع ذلك الدواء مرتفعـة، فإن ذلك الصيدلـي لا يصنِّع الدواء حتـى يتقاضى أجـرًا يعادل عشرة أضعاف تلك التكلفـة، إذ يكلفه تصنيع الـدواء 200 دولار، بينمـا يتقاضى 2000 دولار مقابـل جرعة صغيرة منه، وكان "هاينـز" زوج المـرأة المريضـة يحـاول أن يقترض المـال من أي شخص يعرفـه، ولكنه لم يتمكـن إلا من تدبيـر 1000 دولار – وهو نصف المبلـغ الذي يتقاضـاه الصيدلي، وهنـا يُخبر "هاينـز" الصيدلي بحالة زوجتـه التي تواجه الموت، ويطلـب منه أن يبيعه الـدواء بسعر منخفض،

أو أن يتركـه يسدد له بقية الثمن فيما بعد، ولكن الصيدلي يرفض، ويقول لـ"هاينـز" إنه هو من اكتشف الدواء، وأنه يريد أن يجني منه الربح. وهنا أصيـب "هاينـز" بالقنـوط، فاقتحم الصيدليـة، وسرق الـدواء من أجل زوجتـه، وهنا يطرح "كولبـرج" السؤال التالي: "هـل كان يُفترض بالزوج أن يفعل ذلك؟".

ولـم تكن الإجابة عن هـذا السؤال مهمة بالنسبة إلـى "كولبرج" بقدر أهمية الاستـدلال الذي يقف وراءهـا، ووفقًا لأبحاثه فقد جرى تقسيـم إجابات الأطفال إلى ثلاثة مستويات، وست مراحل، وهي:

المستوى 1: المستوى قبل التقليدي

- **المرحلة 1:** الطاعة والعقاب

وفي هـذه المرحلة ينظر الأطفال إلـى القوانين باعتبارهـا مطلقة. وبالنسبة إليهـم فـإن الطاعة تعنـي تجنب العقاب. وهـذه المرحلة تشيع لـدى الأطفال الأصغر سنًّا على وجه الخصوص، على الرغم من أن البالغين أيضًا قد يعبِّرون عن هذا النوع من الاستدلال.

- **المرحلة 2:** التفرد والتبادل

وفيهـا يبـدأ الأطفـال الاهتمام بوجهـات النظـر الخاصة بهـم، والحكم على التصرفـات بناءً على طريقة تحقيق الاحتياجـات الفردية، وهنا كان الأطفال يدافعون عن اختيار "هاينز"؛ لأنه كان هو أفضل اختيار يحقق احتياجاته.

المستوى 2: المستوى التقليدي

- **المرحلة 3:** العلاقات الشخصية

وفيهـا يركز الأطفال على التطلع إلى تلبيـة التوقعات التي يضعها المجتمع، أو الأشخاص المقربون منهم. وبعبارة أخرى يرون أنه من المهم لهم أن يعاملوا الآخريـن بطريقة جيدة ولطيفة، ولهـذا يُعرف هذا الأمر أيضًـا بالتوجه نحو "الحصول على الثناء".

- **المرحلة 4:** الحفاظ على النظام الاجتماعي

وفيها يأخذ الطفل المجتمع ككل في اعتباره، ما يعني أن هناك تركيزًا على اتباع القوانين من أجل الحفاظ على القانون والنظام - ولو في المواقف الصعبة - أي احترام السلطات، وتلبية الواجب الذي رضي المرء أن يتحمله، ويقوم به.

المستوى 3: المستوى ما بعد التقليدي

- **المرحلة 5:** العقد الاجتماعي وحقوق الإنسان

وفيها يتفهم الشخص وجود تباين في المعتقدات، والآراء، والقيم. ومن هذا المنطلق، فإن الحفاظ على المجتمع يستلزم أن تكون القوانين قائمة على معايير متفق عليها.

- **المرحلة 6:** المبادئ العامة

وهي المرحلة الأخيرة، وتقوم على اتباع المبادئ الداخلية للعدالة والأخلاقيات، ولو تعارض ذلك مع ما تنص عليه القواعد والقوانين.

ومن المهم أن نشير إلى أن "كولبرج" يرى أنه لا يمكن التنقل بين هذه المراحل إلا من خلال هذا الترتيب، وأن كل الأشخاص لا يشترط بالضرورة أن يحققوا كل هذه المراحل.

انتقادات مراحل النمو الأخلاقي

هناك انتقادات وجهت إلى نموذج "كولبرج"، على الرغم من أهميته وتأثيره الشديدين. ومن بين تلك الانتقادات أن تلك النظرية منحازة إلى الذكور (إذ ادعى "كولبرج" أن معظم الرجال في المرحلة 4، وأن معظم النساء في المرحلة 3)، كما أن هناك فرقًا ملحوظًا بين ما يوجبه الشخص على نفسه من

أمور، وما يقوم به في الحقيقة، أضف إلى ذلك أن "كولبرج" قد ركز بشكل أساسي على العدالة دون أن يأخذ في اعتباره أمورًا، مثل التعاطف والاهتمام. ولقد كان هناك تشكيك في الطريقة التي أجرى بها "كولبرج" تجربته؛ وذلك لأنه أجرى لقاءات مع أطفال مختلفين ينتمون إلى فئات عمرية مختلفة، بدلًا من الالتقاء بطفل واحد مدة أطول، وأيًّا كان الأمر، فإن أبحاث "كولبرج" بشأن الأخلاق لا تزال مؤثرة للغاية، كما أن الأفكار التي قدمها قد طُبِّقت بشكل واسع في مجال التربية، كما أنها تستخدم في فهم سلوك الأطفال.

ستانلي ميلجرام (1933-1984)

أحد علماء النفس الرائعين

وُلد "ستانلي ميلجرام" في الثالث عشر من أغسطس عام 1933، في واشنطن، وكان والده ذو الجنسية المجرية يعمل خبازًا، أما أمه فقد كانت جنسيتها رومانية، وقد تولت إدارة المخبز بعد وفاة والده عام 1953. وقد كان "ميلجرام" متفوقًا دائمًا في دراسته، وكان له نشاط في مسرح المدرسة، عندما كان يدرس في مدرسة جيمس مونرو الثانوية، وقد أثر فيه عمله في المسرح، وقد استخدم خبراته التي اكتسبها من المسرح في حياته لاحقًا، عندما أنشأ تجاربه الواقعية التي يشتهر بها حاليًّا.

وفي عام 1953، تقدم إلى جامعة هارفارد لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، وذلك بعد أن تخرج في كلية كوينز بولاية نيويورك، وحصل على درجة البكالوريوس في العلوم السياسية. وعلى الرغم من أن طلبه الذي قدمه إلى جامعة هارفارد قوبل بالرفض في البداية؛ نظرًا إلى أنه لم تكن له أية خلفية أكاديمية في مجال علم النفس، فإن طلبه قد قُبل في النهاية عام 1954، وحصل على درجة الدكتوراه عام 1960.

كان "ميلجرام" يركز على المشكلات الاجتماعية كثيرًا في أثناء ممارسته عمله، وقد درس على يدي عالم النفس "سولومون آش" عامي 1959 و1960 وكان "آش" مشهورًا بتجاربه عن التكيف الاجتماعي، وفي عام 1961، بدأ "ميلجرام" دراساته بشأن الإذعان للسلطة، ولا تزال تعتبر واحدة من أكثر تجارب علم النفس تأثيرًا، على الرغم من أنها لم تلقَ الشهرة الكافية.

وفي خريف عام 1960 عمل "ميلجرام" أستاذًا مساعدًا في جامعة ييل، كما شغل المنصب ذاته في قسم العلاقات الاجتماعية في جامعة هارفارد منذ عام 1963 إلى عام 1966، وفي عام 1967 أصبح "ميلجرام" محاضرًا في جامعة

هارفـارد، ولكنه لم يتم تثبيته في هذا المنصب، ويرجح أن السبب في ذلك راجع إلى تجاربه المثيرة للجدل. وفي السنة نفسها جرى تعيينه أستاذًا دائمًا في مركز الدراسات العليا التابع لجامعة سيتي في نيويورك. وفي العشرين من ديسمبر عام 1984 أُصيـب "ميلجرام" بأزمة قلبيـة، وتوفي على أثرها في مدينة نيويورك. وكان عمره آنذاك واحدًا وخمسين عامًا.

دراسة "ميلجرام" عن الإذعان للسلطة

لعـل تجربة "ستانلي ميلجرام" الشهيرة والمثيـرة للجدل عن الإذعان للسلطة هي أشهر الإسهامات التي يعرف بها، وقد افتتن "ميلجرام" بتأثير السلطة في الطاعة، وكان يـرى أن الشخـص قد يطيع الأوامر انطلاقًا من رغبتـه في أن يبدو متعاونًا، أو انطلاقًا من خوفه حتى لو جعله ذلك يخالف ما يراه صوابًا، أو يخالف رغباته.

الإطار التاريخي لتجربة "ميلجرام"

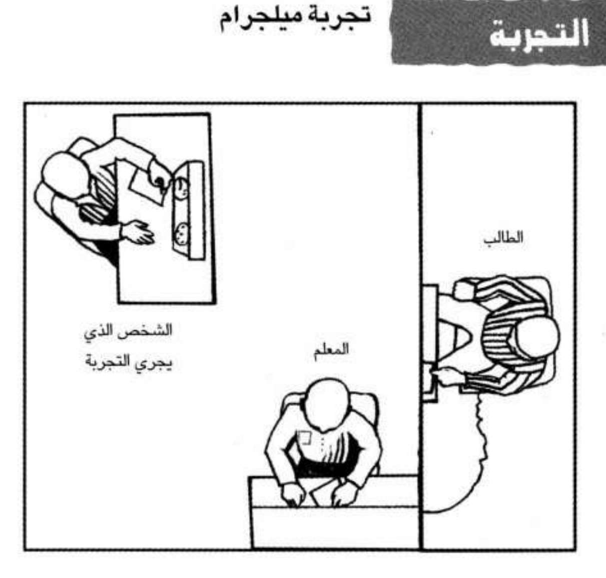
بـدأ "ميلجرام" تجربة الإذعان للسلطـة عام 1961. وقد كان العالم قبلها بفتـرة وجيزة مشغـولًا بمحاكمة أحـد مجرمي الحـرب النازيين، ويدعى "أدولف أيخمان"، الذي اتُّهم بتوجيه أوامر بقتل الملايين من المحتجزين في معسكرات الاعتقال آنـذاك، وكان يدافع عن نفسه في أثناء المحاكمة مدعيًا أنه كان ينفذ التعليمات فحسب.

وقـد أجـرى "ميلجـرام" التجربة فـي جامعـة ييل، حيـث حشد لهـا أربعين رجـلًا، من خلال إعلانـات الجرائد. وقد أخبر المشاركين بـأن موضوع الدراسة التـي سينضمـون إليها يركز علـى الذاكرة والتعلم (في حيـن أن الحقيقة لم تكن كذلك)، وقيل لهم إنه سيكون هناك شخص يقوم بدور المعلم، وشخص آخر يقوم

بـدور الطالب، وأن هـذه الأدوار سيجري اختيارها بطريقـة عشوائية، وقد سحب كل مشـارك قصاصـة من الورق بطريقـة عشوائية، أما في واقـع الأمر فإن جميع قصاصـات الورق التي قاموا بسحبهـا كان مكتوبًا عليها "معلم"، أما القصاصات التي كتب عليها "طالب" فقد كانت تُعطى لممثلين من مساعدي "ميلجرام"، ومن ثـم فجميع المشاركين قد أعطوا دور معلم دون أن يعرفوا، حيث كانوا يعتقدون أن ذلك الأمر عشوائي.

التجربة

تجربة ميلجرام



تصور لتجربة ميلجرام

1. كان كل مشارك "المعلـم" يرافق "طالبًا" واحدًا مـن مساعدي "ميلجرام". ويشاهد المعلم الطالب وهو يُربط في كرسي، وتوصل به أقطاب كهربائية من قبل المساعدين العاملين في المعمل.

2. يدخل المعلم بعد ذلك غرفة معزولة، بينما لا يزال بإمكانه أن يتواصل مع الطالب دون أن يرى كل منهما الآخر. ويقف المعلم أمام "مولد صدمات" يبدأ من 30 فولتًا، ويزيد من قوة الصدمات بمعدل 15 فولتًا في كل مرة، حتى يصل إلى 450 فولتًا. ويوجد به مفاتيح، أحدها مكتوب عليه "معتدل"، ويرسل صدمات من 75 إلى 120 فولتًا. وأحدها مكتوب عليه "قوي"، وتبدأ قوة صدماته من 135 فولتًا إلى 180 فولتًا، وهناك مفتاح مكتوب عليه "خطر: صدمة حادة"، ويرسل صدمات تبدأ من 375 إلى 420 فولتًا. أما أعلى مستويين للصدمات فمكتوب عليهما بالإنجليزية "XXX". ومع هذا فإن "مولد الصدمات" لا يولد صدمات حقيقية، وإنما يُحدث بعض الضوضاء فقط عندما يتم الضغط على أحد المفاتيح.
3. يتم بعد ذلك إخبار المعلم بأنه سوف يعلم الطالب بعض الكلمات التي تتشابه في اللفظ، وتختلف في الكتابة، وأنه سيعاقب الطالب باستخدام مولد الصدمات متى ما أخطأ. ومع كل خطأ للطالب يجب على المعلم أن يزيد قوة الصدمة الكهربية بمعدل 15 فولتًا في كل مرة، وقبل بدء التجربة يتعرض المعلم لصدمة قوتها 15 فولتًا لإثبات أن التجربة واقعية، وهذه الصدمة التي يتعرض لها المعلم هي الصدمة الحقيقية الوحيدة في التجربة بأسرها.
4. ويبدأ المعلم تعليم الطالب هذه الكلمات، ثم يبدأ الطالب بعد ذلك ارتكاب الأخطاء المُخطط لها سلفًا، ومع كل خطأ يزيد المعلم من قوة الصدمة التي يعطي الطالب إياها، وعندما تصل تلك الصدمات المزيفة إلى 75 فولتًا يُصدر "الطالب" صوت النخير، ثم يشكو من ألم الصدمات عندما تصل إلى 120 فولتًا، ثم يصرخ ويطلب فكَّه من الكرسي عندما تصل قوة الصدمات إلى 150 فولتًا. ومع تزايد قوة الصدمات تزداد توسلات الطالب لكي يتم فكه من الكرسي، ويشكو معاناته أحد أمراض القلب.
5. وعندما يبدأ المعلم التراجع عن التجربة، يقول له المُجرب عبارات، مثل: "استمر في التجربة من فضلك"، أو "إن استمرار التجربة أمر ضروري"،

أو "تستلزم التجربة استمرارك فيها" أو "لا بد لك من الاستمرار في التجربة؛ فليس لديك اختيار آخر".

6. وعندما يصل الجهد إلى 300 فولت يضرب الطالب على الجدار، ويصرخ قائلًا إنه لا يستطيع أن يتحمل الألم، ولكنه يصمت عند وصول قوة الصدمة إلى 330 فولتًا، وعندها يقول المُجرب للمعلم إن عدم الإجابة تعتبر إجابة خاطئة، وأن عليه أن يرسل صدمةً إلى الطالب.
7. وتنتهي التجربة عند وصول قوة الصدمات إلى أعلى جهد يسمح المولد به.

النتائج التي توصل إليها ميلجرام

سأل "ميلجرام" مجموعة من الطلاب في جامعة ييل عن العدد الذي يتوقعون أن يصل إلى أعلى طاقة للمولد، فتوقع الطلاب أن هذا العدد يعادل ثلاثة من كل مائة مشترك. ولكن الأمر المثير للدهشة هو أن "ميلجرام" اكتشف أن 65 % من المشاركين في دراسته قد وصلوا إلى مستوى 450 فولتًا! ففي حين ظهر على هؤلاء المشاركين ما يدور في داخلهم من صراع داخلي، وأنهم يجدون صعوبة في الاستمرار، وهو الأمر الذي ظهر من خلال التأوه والضحك العصبي، وكذلك من خلال الارتعاش؛ فقد استجاب معظمهم لطلب المُجرب في الاستمرار في التجربة. وبعد التجربة التقى "ميلجرام" بالمشاركين لتقييم مدى الألم الذي أصابهم عند اعتقادهم أن الصدمات كانت حقيقية، فكان جوابهم هو أنهم "شعروا بألم بالغ". وقد اكتشف "ميلجرام" أن المشاركين قللوا من قيمة الطلاب في أثناء التجربة، وقالوا إنهم كانوا على درجة من الحمق تجعلهم يستحقون تلقي الصدمات، وذلك في محاولة منهم لتبرير سلوكهم. ومن هنا تمكن "ميلجرام" بنجاح من إثبات أن الأشخاص "الطبيعيين" يمكنهم تحت ظروف معينة أن يُلحِقوا بغيرهم الألم الشديد والمعاناة. كما تمكن "ميلجرام" من تفسير تلك المبالغة في الإذعان والطاعة في النقاط التالية:

- زيادة الانصياع بسبب وجود شخص يمثل سلطة حقيقية (المُجرب).
- اعتقد كثير من المشاركين أن التجربة كانت آمنة؛ لأنها تخضع لرعاية جامعة ييل.
- كان يبدو أن اختيار المعلم والطالب عشوائي.
- كان هناك افتراض أن المساعد القائم على التجربة (المُجرب) خبير يتمتع بالكفاءة.
- جرى إخبار المشاركين بأن الصدمات مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة.

الجوانب الأخلاقية

تلقت دراسة "ميلجرام" عن الإذعان للسلطة نقدًا لاذعًا فيما يخص الجانب الأخلاقي. حيث إن الأشخاص الذين خضعوا للتجربة قيل لهم إنهم يسببون ألمًا لشخص آخر، في حين أنهم كانوا في الحقيقة يُخدعون من قبل ممثل يتظاهر بالألم. كما أن التجربة وضعت الأشخاص الذين خضعوا لها تحت ضغط شديد، كما أن حقيقة اعتقادهم أنهم يُلحِقون الضرر بشخص غريب عنهم ربما كانت بمنزلة الصدمة بالنسبة إليهم.

تجربة العالَم الصغير

مع أن دراسة الإذعان للسلطة هي أكثر الأعمال التي يشتهر بها "ميلجرام"، فإنه قد شارك في العديد من التجارب الأخرى المفيدة. هل سبق لك أن سمعت بمصطلح "الدرجات الست من التباعد"؟ إذا كنت قد سمعت بها، فأنت حتمًا تعلم أنها إحدى نظريات "ستانلي ميلجرام".

في خمسينيات القرن الماضي طرح كل من "إيثل دي سولا بول" - عالم في العلوم السياسية - و"مانفريد كوتشن" - عالم الرياضيات - عددًا من الأسئلة،

وهـي: ما احتمالية وجـود صديق مشتـرك لشخصين لا يعـرف أي منهما الآخر؟ ومـاذا لو لم يكـن هناك صديق مشتـرك بينهما؟ وما المدة التي قـد يستغرقانها حتى يتصل كل منهما بالآخر؟ وبعد أن انقضى عقد من الزمان منذ طرحهما هذه الأسئلـة، جاء "ستانلي ميلجرام" وأجرى تجربتـه المعروفة باسم "تجربة العالم الصغير" ، في محاولة منه للإجابة عن هذه الأسئلة.

أرسـل "ميلجـرام" 300 خطاب بها تعليمـات إلى أشخاص فـي أوماها بولاية نبراسكا وويتشيتـا بولاية كنساس، وجعل عنوان الشخص الذي يريد منهم إرسال الخطابـات إليه (المستهدف) فـي مدينة بوسطن بولايـة ماساتشوستس. وجرى إخبار هؤلاء الأشخاص الذين وصلت إليهم الخطابات، ويبلغ عددهم 300 شخص، بـأن يرسلوا بالخطاب إلـى صديق يعرفونه، ويعرفون أنه يسكن بالقرب من عنوان الشخص المستهدف، وهذا الصديق بدوره سيتلقى التعليمات، ويرسل بالخطاب، أي سيكمـل هذه السلسلة. وتسلم "ميلجرام" تلـك الخطابات، وسجل العلاقة بين المُرسِـل والمُرسَل إليـه. واكتشف أنه في معظم الحالات كانـت السلسلة الخاصة بالتواصل تشتمل على خمسة روابط أو ستة تربط أي شخصين.

لقد كان لدى "ستانلي ميلجرام" فهم رائع - ومخيف في بعض الأحيان - للنفس البشرية، على نحو لم يسبقه إليه أحد. وفي حين أن دراسته المثيرة للجدل (وهي الدراسة الكلاسيكية حالياً) عن الإذعان للسلطة، قد كشفت عن الأمور السلبية التي يمكن للفرد أن يقدم عليها، فإن تجربته المسماة بالعالم الصغير قد أظهرت مدى قربنا بعضنا من بعض. ولا يزال التأثير الكبير لأعماله باقيًا بما لها من أهمية بالغة، وقـد صارت لـه قدم راسخة باعتباره واحدًا من أعظم علماء النفس في تاريخ علم النفس وتجاربه.

ألفريد أدلر (1870-1937)

يعتمد الأمر برمته على الفرد

وُلـد "ألفريد أدلر"، في السابـع من فبراير عام 1870 في فيينـا عاصمة النمسا، لأسـرة يعولهـا أب يعمل تاجـر حبوب. ولقد أصيـب "أدلر" بالكسـاح عندما كان طفـلًا؛ مـا جعلـه يتأخر في تعلـم المشي إلى أن بلـغ الرابعة من العمـر، ولما أتم الخامسـة أصيـب بالالتهاب الرئوي الـذي كاد يودي بحياته. ولقـد دفعته معاناته المرض في بداية حياته إلى الاهتمام بالطب، وألهمته مزاولة تلك المهنة.

حيـث عمـل طبيبًا للعيـون بعد أن أنهـى دراسته لينتقل بعد ذلـك إلى مزاولة الطب العام. وقد أنشأ مكتبه في الجزء الذي يعيش فيه أفراد الطبقة البسيطة من مدينة فيينا، وكان هناك سيرك وحديقة ملاهٍ في الجانب المقابل من الشارع الذي يوجد فيه مكتبه، ونتيجة ذلك، كان معظم زبائنه من العاملين في السيرك، وحين درس "أدلر" جوانب القوة والضعف غير المعتادة الموجودة لدى هؤلاء الأشخاص العامليـن في السيرك، بدأ يُكـوِّن نظريته عن عقدة النقصـ العضوي، حيث يرى أن الشخصـ الذي يعانـي نقصًا عضويًّا، يشعر بالعجـز، أو عقدة النقص، نتيجة الإعاقـة التـي يعانيها، ومن ثم فإنـه سيحاول أن يعوض هـذا النقص. وكان لهذه النظرية تأثير كبير في أحد أهم أعماله في مجال علم النفس.

ولقـد بـدأ "أدلـر" تدريجيًّا الانتقال من مجال طب العيـون إلى مجال علم النفسـ، وفي عام 1907 تلقى دعوة للانضمـام إلى مجموعات الحوار التي يقودها "سيجمونـد فرويد"، وهي اللقاءات التي أفضت أخيـرًا إلى إنشاء جمعية التحليل النفسـي فـي فيينا، وقد عينـه "سيجموند فرويـد" رئيسًا لقسـم الأخبار في تلك الجمعية، ومحررًا مساعدًا لرئيس تحريرها.

وعلـى الرغم من أن "أدلر" كان رئيسًـا لقسم الأخبار في هذه الجمعية، فإنه كان يعبـر بحرية شديـدة عن معارضته كثيـرًا من نظريات "فرويـد"، وفي نهاية المطـاف عُقـد نقاش بيـن مؤيدي "فرويد" ومؤيـدي "أدلر"، واستقـال على أثره "أدلر"، ومعه تسعة أعضاء آخرين من جمعية فيينا للتحليل النفسي، وأسسوا عام 1911 جمعيـة للتحليل النفسي الحـر، أصبحت بعد سنة واحدة تعرف بجمعية علم النفس الفردي.

وبينمـا لعـب "أدلـر" دورًا رئيسيًّا، مـع "فرويد"، في تطـور التحليل النفسي، فإنـه كان من أوائل من انشقوا عن المدرسة الفكريـة، حيث أسس مدرسة خاصة بـه، تسمت بعلم النفسـ الفردي. ومن أهم الأفكار المؤثـرة التي خرجت من هذه المدرسـة نظرية عقـدة النقص، التي تقوم على فكـرة أن الشخصية والسلوك ما هما إلا نتيجة محاولة الفرد التغلب على شعور متأصل في داخله بالنقص.

وعندمـا اندلعـت الحرب العالميـة الأولى، عمـل "أدلر" طبيبًـا على الجبهة الروسيـة، ثـم عمل في مستشفى للأطفـال. وخلال الحرب العالميـة الثانية أغلق الطرف المعادي جميع العيادات الخاصة به. وبعدها سافر إلى الولايات المتحدة، وعُيـن أستـاذًا في كليـة لونج أيلاند للطب. وفـي الثامن والعشريـن من مايو عام 1937، أُصيب "ألفريد أدلـر" بأزمة قلبية في أثناء إحدى محاضراته، وتوفي على أثرهـا، لقد ظلت إسهاماته في مجال علم النفس باقية بعد موته المفاجئ، وألقت بظلالهـا على الكثير من الأفكار الخاصة بعلم النفس على مدار الأعوام الخمسين التالية.

علم النفس الفردي

فـي حيـن كان "فرويد" يرى أن هنـاك عوامل بيولوجية مشتركـة، هي التي تجعل الشخص يتصرف بطريقة معينة، كان "ألفريد أدلر" يرى أن السلوكيات إنما تقوم

علــى التجارب التي مر بها الشخص، بالإضافة إلــى العوامل البيئية والاجتماعية، فالشخصيــة تتحدد عن طريق المواجهة بين القــوى الاجتماعية، والمهنية، وتلك المتعلقة بالعلاقات الرومانسية.

ويــرى "أدلــر" بشكل أساســي أن كل شخصــ يمثل حالة منفــردة، ولا يمكن تطبيق أي من النظريات السابقة على الجميع، وهذا هو السبب الذي جعل "أدلر" يسمــي هذه النظرية باسم "علم النفس الفردي"، وهناك تعقيدات شديدة تكتنف نظرية "أدلر"؛ لأنها تغطــي نطاقًا واسعًا من المواضيع المتعلقة بعلم النفس، وإن كان مبدؤهــا الأساسي غاية في البساطة؛ لأنه يقوم على فكرة واحدة وهي: السعي من أجل النجاح، أو الاستعلاء.

السعي من أجل النجاح والاستعلاء

يؤكــد "أدلــر" أن القــوى الدافعــة لتصرفــات شخص مــا، هي رغبته فــي تحقيق المكســب الشخصــي، الذي أطلق عليــه الاستعلاء، بالإضافة إلــى الرغبة في نفع المجتمــع، وهو مــا أطلق عليه النجــاح. ولأن النــاس جميعًا خلقــوا بأجسام ضئيلة الحجــم، وضعيفــة القوى، وبهــا بعض النقائص، فــإن كلًّا منا ينمــو لديه الشعور بالنقصــ، ويحاول أن يتغلب على ذلــك الشعور. فمن يسعون إلى تحقيق الاستعلاء يكــون اهتمامهم بغيرهــم قليلاً، ولا يركزون إلا على المنفعــة الشخصية، ومن ثم تكــون صحتهم النفسيــة سيئة. في حين أن من يسعون إلــى النجاح يبذلون الجهد نفسه من أجل غيرهم دون أن يفقدوا هويتهم، ومن ثم فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

تعريفات أساتذة الجامعة

← **عقدة النقص:** هي الشعور غير المقصود بالنقص، الذي قد يكون جزئيًّا أو كليًّا، أو هو الشعور بانعدام الأهمية. ويمكن للإسراف في تعويض النقص أن يقود إلى الإصابة بالأمراض العصابية.

عقـدة الاستعلاء: هي كبـح مشاعر النقص، في محاولـة للقضاء على عقدة النقص.

ووفقًـا لمـا ذهب إليـه "أدلر"، فإن سمـات شخصية الفرد تُشتـق من العوامل الخارجية الآتية:

1. **التعويض:** عندما يعانـي المرء نقصًا مـا، فإنه يشعر بأنه أقـل من غيره، ويسعى إلـى وضع نهايـة لذلك النقـص، فإذا تمكـن من ذلـك، فإنه يصبح شخصًا ناجحًا على المستوى الشخصي والاجتماعي.
2. **الخضوع:** عندما يستسلم المرء لنقائصه، ويتعايش معها، وهذا هو ما يحدث مع معظم الناس.
3. **التعويض الزائد:** وهذا يحدث عندما يصبح المرء مولعًا بتعويض مواطن ضعفه، أو نقائصه، وينغمس بصورة مفرطة فـي السعي نحو تحقيق النجاح. ويرى "أدلر" أن أمثال هؤلاء يصابون بالأمراض العصابية.

لقـد قدم "ألفريد أدلر" إلى العالم أفـكارًا مختلفةً تمامًا عن تلك التي قدمها "سيجموند فرويد"، وذلك من خلال تركيزه على الفرد باعتباره كيانًا متفردًا، بدلًا مـن التركيز على مجموعة من العوامل البيولوجيـة العامة، كما فعل "فرويد". لقد قـدم "أدلر" رؤية رائـدة عن نمو النفس، وبخاصة لـدى الأطفال، وذلك من خلال تمييزه نفسه عن "سيجموند فرويد" ومناصريه، كما أنه قد رسَّخ عددًا من المبادئ التي لا تزال تُعتبر حجر الأساس للتفسيرات الحديثة في مجال علم النفس.

نظريات أساسية متعلقة بالجماعات

الآثار المترتبة على اجتماع الأفراد بعضهم ببعض

إن التجمعات لها أثر قوي على السلوك الإنساني، على الرغم من أن الفرد قد لا يلمس ذلك الأثر. فكل فرد يتصرف بطريقة مختلفة عندما يكون محاطًا بأناس آخرين.

التيسير الاجتماعي

إن الفكرة الأساسية المتعلقة بعلم النفس الاجتماعي تقوم على أساس أن الشخص يكون أكثر هدوءًا، وأقل قلقًا، حيال الشكل الذي تبدو عليه تصرفاته عندما يكون بمفرده، ويبدأ سلوك الشخص في التغير عندما يكون هناك شخص آخر بصحبته، فيصبح المرء أكثر انتباهًا لما يحدث من حوله، ونتيجة ذلك، أظهرت الدراسات أن الشخص يكون قادرًا على أداء المهمات البسيطة، أو التي تعلمها بصورة صحيحة بمستوى أداء عالٍ عندما يكون بمفرده. ومع ذلك فإن المرء عندما يحاول أن يقوم بشيء جديد، أو صعب، في وجود شخص آخر، فإن أداءه ينخفض، وهذا هو ما يُعرف بالتيسير الاجتماعي: فنظرًا إلى وجود شخص آخر، نجتهد نحن في أدائنا، ولكن مستوى أدائنا ينخفض في المهمات الجديدة أو الصعبة.

ويمكن أن نضرب مثالًا ذلك بكُرة السلة، فعندما تبدأ تعلم لعبة كرة السلة، سوف تشعر بأنك أكثر هدوءًا في أثناء تمرنك عليها منفردًا، مقارنةً بممارسة التمرين نفسه في ظل وجود أفراد آخرين، ذلك أن وجود أناس آخرين يشعرك بالتحفُّظ، ما يجعلك ترتكب المزيد من الأخطاء. ولكنك إذا كنت لاعبًا محترفًا

تتحلى بالمهارة اللازمة فعليًا، فإن وجود أناس من حولك سيكون أفضل بالنسبة إليك؛ لأن ذلك سيجعلك تسعى إلى إظهار قدراتك.

اتخاذ القرارات في داخل المجموعات

عندما تُقدم المجموعات على اتخاذ القرارات، يحدث أحد أمرين: "التفكير الجماعي"، أو "استقطاب المجموعة".

التفكير الجماعي

عندما تتفق المجموعة على معظم القضايا، يكون هناك ميل إلى قمع أية مخالفة لقرار المجموعة، إذ تتوقع المجموعة مسبقًا وجود التناغم، وعندما يكون الجميع موافقًا وراضيًا بما تراه المجموعة، فإنهم لا يلقون بالًا إلى الحجج المعارضة الموجهة إليهم. ويمكن للتفكير الجماعي أن يصبح كارثيًا؛ لأنه يؤدي إلى عدم الاستماع إلى الرأي المخالف، أو التعرف عليه من جميع جوانبه، كما يمكن له أن يؤدي إلى قرارات اندفاعية. وتعد الأعمال التخريبية الجماعية والتصرفات الغوغائية أمثلة للمنحنى السيئ الذي قد يؤدي إليه التفكير الجماعي، وللتصدي لهذا النوع من التفكير علينا أن ننمي المعارضة الحقيقية.

استقطاب المجموعة

ويتأصل الاستقطاب عندما تبدأ المجموعة اتخاذ مواقف متشددة والعمل على تغذيتها، وهي المواقف التي لم يكن للفرد أن يتخذها دون المجموعة، وعلى سبيل المثال، عندما تكون مناقشة أحد القرارات في بدايتها قد يعترض أفراد المجموعة على شيء ما دون أن يكونوا متشددين في معارضتهم إياه، ولكن مع نهاية النقاش يصبح أفراد المجموعة كلهم معارضين ذلك الشيء على نحو درامي، بل يأخذون موقفًا غاية في التشدد، ولتقليل استقطاب المجموعة ينبغي تجنب التجانس.

تأثير المُتفرج

قـد يكـون تأثيـر المُتفرج هـو الظاهرة الأكثـر مأساويـة، التي تحـدث في داخل المجموعـات، فلقـد تبيـن أن الدافـع الداخلـي لمساعـدة المحتاجيـن يتناقص بصـورة حقيقية مع اتسـاع المجموعة، وعلـى الرغم من أن تأثيـر المُتفرج يشبه التكاسـل الاجتماعي، فإنه يحدث لأن المرء يصبح تابعًا، ولن يساعد غيره إلا إذا رأى شخصًـا آخـر يسبقه إلى تلك المساعدة. ملحوظـة: تعد هذه القضية ظاهرة اجتماعية. فـإذا كان الشخص منفردًا مع الشخص الـذي يحتاج إلى المساعدة، فإنه يقدم إليه المساعدة بخلاف ما إذا كان هناك شخص آخر معهم.

أحد أشهر الأمثلة لتأثير المُتفرج

فـي الثالث عشر من مارس عام 1964، وعنـد الساعة 3:20 صباحًا، كانت هنـاك فتاة تدعى "كاثريـن جينوفيزي" - "كيتي" - عائدة من عملها إلى المنزل، وعند مدخل شقتها اقترب منها رجل أقدم على مهاجمتها وطعنها، وظلت تطلب النجدة، دون أن يقوم أحد من الأشخاص الذين كانوا بالقرب منها بالاتصال بالشرطة، وكان عددهم يقارب الأربعين شخصًا منهم من سمع صراخها، ومنهم من رأى الجريمة بعينيه، حيث كان كل منهم يعتقد أن هناك مـن سيقدم إليها المساعدة، واستمر الموقف على هذه الصورة حتى الساعة 3.50 صباحًا، وعندها فقط تم الاتصال بالشرطة.

قواعد المجموعة

إن كل المجموعـات لها خواصـ نفسية مشابهة، وتتبع قواعـد معينة، وذلك بغض النظـر عـن نوعيـة المجموعـة، سـواء أكانـت فرقـة موسيقيـة، أم مجموعة من الأصدقاء، أم اجتماعًا خاصًا بالعمل، أم فريقًا رياضيًا.

1. **يمكن أن تنشأ المجموعة من لا شيء :** إننا نميل بطبيعتنا إلى تكوين المجموعات وإنشائها؛ لأنها تسهم في شعورنا بذواتنا.
2. **عادة ما يكون هناك شكل من أشكال مراسم القبول :** عادةً ما يكون هناك شكل من أشكال مراسم القبول التي تُجرى عند انضمام شخص ما إلى مجموعة موجودة فعليًا، وقد يكون ذلك الطقس فكريًا أو نفسيًا، وقد تكون له علاقة بالمال، أو بأمور مشابهة. حيث تكون المجموعة بحاجة إلى اختبار الأشخاص الذين ينضمون إليها، وأن يقدِّروا انضمامهم إلى المجموعة.
3. **تعمل المجموعات على خلق الامتثال للأغلبية :** إن المجموعات لها معايير معينة يجب على الأعضاء أن يتبعوها، وهي معايير يمكنها أن تؤثر في سلوك الفرد، فتجعله يغير رأيه تمامًا (ومن أهم الأمثلة على ذلك دراسة "آش" عن الامتثال للأغلبية).
4. **لا بد لك من تعلم المعايير الخاصة بالمجموعة :** إذا خرقت القواعد التي أرستها المجموعة، فإن بقية أعضاء المجموعة سيخبرونك بارتكابك هذا الخرق.
5. **يضطلع الأشخاص بأدوار في داخل المجموعة :** في حين أن هناك قوانين تطبق على جميع أفراد المجموعة، سوف يبدأ الأفراد أيضًا بالاضطلاع بأدوار معينة واتباع مجموعة من القواعد المرتبطة بتلك الأدوار.
6. **في معظم الأحيان يبرز القادة ببطء بين المجموعة :** على الرغم من أن القادة يمكن تعيينهم وفرضهم، فإنهم غالبًا ما يبرزون بعد إذعانهم للمجموعة، ثم حصولهم على ثقتها، ثم يكتسبون مزيدًا من الثقة بعد ذلك، وينتهي الأمر باتباع الآخرين لهم.
7. **تعمل المجموعات على تحسين الأداء :** عندما يكون الشخص محاطًا بأناس آخرين، فإنه يُحسِّن أداءه، وغالبًا ما يحدث ذلك عندما تكون المهمة الموكلة إلى الشخص منفصلة عن المهمات الموكلة إلى غيره، ومن ثم يمكن الحكم على الشخص بناء على مزاياه.

8. **ستظهـر الشائعات وسـوف تكون حقيقيـة في معظـم الأحيان:** في عام 1985 أُجريت دراسة في إحـدى بيئات العمل، وتوصلت إلى أن الأشخاص ينغمسون في النميمة ويطلقون الشائعات خـلال 80% من الوقت، بل توصلت الدراسة إلى أن 80% من الأمور التي جرى الحديث عنها كانت حقيقية بالفعل. وهناك دراسات أخرى توصلت إلى نتائج مشابهة.
9. **تعمل المجموعات على خلق روح المنافسـة:** يصبح المرء أكثر حذرًا وريبة تجاه الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعـات المنافسة لمجموعته، وهو ما يخلق بـدوره موقفًا يظهر فيه "الاستقطاب"، بـل إن أفراد المجموعة المنافسة يجـري الحكم عليهم بأنهم غير جديرين بالثقـة، أو أنهم أشخاص سيئون، حتى لو كان بينهم شخص يُعتقد أنه متعاون.

تلعـب المجموعات دورًا شديـد الأهمية في حياتنا اليوميـة، بالإضافة إلى ما لهـا من تأثير كبير فـي القرارات التي نتخذها، ويمكـن أن تتخذ المجموعة صورًا عديـدة، بداية باجتماع زمـلاء العمل المسئولين عن اتخاذ قـرارات مالية مهمة، ونهايـة بمجموعة من الأصدقاء يحددون المكان الـذي يرغبون في تناول وجبتهم التالية فيه. إن مجرد وجود أشخاص آخرين حولنا يؤثر تأثيرًا ملحوظًا في سلوكنا. والمجموعـة يمكـن أن تنشأ من لا شيء، وتجعـل بعضنا يحسّـن أداءه، كما تجعل البعض يُحجم عن القيام بأي شيء، والمجموعة هي التي تضع القواعد والمعايير التي يتبعها أعضاؤها.

فيليب زيمباردو (1933حتى الآن)

الرجل الذي أنشأ سجنًا

وُلد "فيليب زيمباردو" في الثالث والعشرين من شهر مارس عام 1933 في مدينة نيويورك، وفي عام 1954 حصل على درجة البكالوريوس من كلية بروكلين، حيث تخصص في علم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم الإنسان، ثم التحق بجامعة ييل، حيث حصل على الماجستير في علم النفس عام 1955، ثم الدكتوراه في علم النفس عام 1959.

وبعد أن عمل بالتدريس في جامعة ييل فترة وجيزة، عمل أستاذًا لعلم النفس في جامعة نيويورك حتى عام 1967. ثم قضى بعد ذلك عامًا في التدريس بجامعة كولومبيا، وفي عام 1968 أصبح عضوًا بهيئة التدريس في جامعة ستانفورد، وظل بها حتى تقاعد عام 2003 (وإن كان قد ألقى فيها محاضرته الأخيرة عام 2007). وفي جامعة ستانفورد ظهر أهم أعماله وأكثرها تأثيرًا، الذي يعرف بتجربة سجن ستانفورد، التي أُجريت عام 1971.

وفي حين أن تجربة سجن ستانفورد كانت هي أشهر أعمال "زيمباردو"، لكنه أجرى عددًا من الأبحاث عن البطولة، والخجل، وسلوك الطوائف الدينية، كما ألف ما يزيد على خمسين كتابًا. وقد انتُخب "زيمباردو" رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 2002، وهو مؤسس مشروع الخيال البطولي. ويهدف المشروع إلى تحفيز السلوك البطولي، وفهم سبب التوجهات الشريرة لدى البعض، والتوجهات البطولية لدى البعض الآخر.

تجربة سجن ستانفورد

في عـام 1971 أجرى "فيليب زيمباردو" تجربةً تهـدف إلى فهم السلوك التعسفي داخـل السجون، وإدراك الآلية التي يمكن للمواقف من خلالها أن تؤثر في السلوك الإنسانـي، ومن هنا فقـد طُرح هذا السؤال: ما الذي قد يحدث إذا سُلب الشخص كرامتـه واستقلاليته؟ وكانـت الإجابة هي تجربة سجن ستانفـورد سيئة السمعة: وهي من أكثر التجارب التي أُجريت في مجال علم النفس دلالة.

حيث قـام "زيمباردو" وفريقـه بتحويل الدور الأرضي لقسـم علم النفس في جامعة ستانفورد إلى سجن مزيف، ونشر "زيمباردو" إعلانًا في الجرائد المحلية، يطلـب فيه أشخاصًـا للمشاركة في التجربـة، ويعرض 15 دولارًا فـي اليوم مقابل العمـل علـى دراسة تستغرق أسبوعيـن. وتم اختيار أربعـة وعشرين رجلًا من بين مـن تجاوبوا مع الإعـلان، ممن لا يعانون أيـة مشكلات عقليـة، أو انفعالية، وكان معظمهـم ينتمـي إلـى ذوي البشرة البيضاء مـن الطبقة الوسطـى. وبعدها جرى تقسيمهم عشوائيًّا إلى مجموعتين، على أن يؤدي اثنا عشر شخصًا دور السجناء، ويـؤدي الباقون دور حراس السجن، أما "زيمباردو" فكان الدور المنوط به هو دور مدير السجن.

ارتداء الزي المناسب

ارتـدى حراس السجن زيًّـا عسكريًّا موحدًا، وارتـدوا النظارات الشمسية (لمنع التواصل البصري)، وأُعطي كل واحد منهم هراوة لاستكمال الشكل المطلـوب لهذا المنصب، أمـا السجناء فقد ارتدوا قبعـات من القماش، وثيابًـا غير مريحة، ولم يرتدوا ملابس داخلية، ولم يُسمح لهم بأن يتنادوا بأسمائهم، بل بأرقام هويتهم. كما تم تقييد إحدى ساقي كل منهم بسلسلة كإشـارة إلى أنهم سجناء. ولـم يكن في زنزاناتهم سـوى مرتبة، وأطعمة عادية.

وقبل إجـراء التجربة طُلب من السجناء أن يعودوا إلى منازلهم، وأن ينتظروا التعليمات، وعندما عادوا إلى منازلهم باغتتهم - دون أي تحذير - قوات الشرطة المحلية (التي كانت قد اتفقت مع "زيمباردو" على التعاون معه في هذه التجربة) ووُجِّهـت إليهم تهمة السطـو المسلح، ثم تُليت عليهم حقوقهـم القانونية، وأُخذت بصماتهـم، والتقطـت الصور الجنائية لهـم، ثم جرى تجريدهـم من ملابسهم، وتفتيشهم، ووضعهم في زنزانات السجن التي سيمكثون فيها مدة أسبوعين. ووُضع كل ثلاثـة منهم في زنزانة واحـدة، وطُلب منهم أن يمكثوا في الزنزانة طوال الليل والنهـار، أما حراس السجن، فلـم يكن عليهم أن يمكثوا فـي السجن بعد انقضاء نوبة العمل الخاصة بهم، وكانت لهم سلطة مطلقة في إدارة السجن بالطريقة التي يرونها، باستثناء أمر واحد، وهو عدم استخدام العقاب البدني.

نتائج التجربة

تـم إيقـاف تجربـة سجن ستانفـورد بالقـوة بعد ستة أيـام فقط مـن الأسبوعين المقرريـن لها. حيث استخـدم السجناء الموجودون فـي الزنزانة رقم 1 المراتب الخاصـة بهم لسد الأبواب. وتطوع حراس السجن من نوبات العمل المختلفة لقمع الشغب، واستخدموا طفايات الحريق في مواجهة السجناء.مكتبة سُر مَن قرأ

ثـم قـرر حراس السجن بعد ذلـك إنشاء "زنزانة مميـزة"؛ لكي يحصل فيها السجناء الذين لم يشاركوا في أعمال الشغب على مكافآت خاصة، كالطعام عالي الجودة مثلًا. ولكن على الرغم من ذلك، رفض السجناء الموجودون في "الزنزانة المميزة" تناول الطعام، وظلوا متضامنين مع زملائهم من نزلاء السجن.

وبعـد ست وثلاثين ساعة تقريبًا من بدء التجربـة، أخذ السجين الذي يحمل رقـم 8612 يصرخ بشـدة، مستخدمًا السباب، وخرج عـن السيطرة بصورة تامة، إلى الحد الذي جعل "زيمباردو" يرى أنه ليس أمامه سوى أن يطلق سراحه.

وبدأ حرَّاس السجن يعاقبون السجناء بجعلهم يكررون أرقامهم الخاصة، وبإجبارهم على التمارين، وحرمانهم من المراتب التي كانوا ينامون عليها، فلا يكون أمامهم خيار سوى النوم على الأرضية الخرسانية الباردة والصلبة. ثم حوَّل حراس السجن استخدام المرحاض إلى ميزة تتاح فقط لمن يمتنع عن الشغب، وأدخلوا الزنزانات دلوًا يقضي فيه السجناء حاجتهم، بدلًا من الحمام. كما جعلوا السجناء ينظفون المرحاض بأيديهم العارية، وذلك في محاولة لإذلالهم، بل إن بعضهم أجبر على التجرد من ملابسه تمامًا.

وقد ظهرت الميول السادية لدى ثلث حراس السجن، بل إن "زيمباردو" نفسه قد انغمس في دور مدير السجن، وفي اليوم الرابع أشيع أن السجين الذي تم إطلاق سراحه سوف يعود لتحرير بقية السجناء، فقام "زيمباردو" والحراس بنقل السجن إلى طابق آخر، وانتظر "زيمباردو" في الدور الأرضي حتى إذا عاد ذلك السجين، يخبره بأن التجربة قد انتهت في وقت مبكر. ولكن السجين لم يظهر مرة أخرى، فتمت إعادة السجن مرة أخرى إلى الطابق الأرضي.

وجيء بسجين جديد، طُلب منه أن يُضرِب عن الطعام اعتراضًا على المعاملة التي يتعرض لها زملاؤه من السجناء، ولكن بقية السجناء نظروا إليه باعتباره مثيرًا للشغب، بدلًا من أن يعتبروه ضحية، فوضعه الحراس في الحبس الانفرادي، وخيَّروا بقية السجناء لإخراجه من الحبس الانفرادي، شريطة أن يسلموا أغطيتهم، ولكنهم قرروا ألا يسلموا الأغطية باستثناء سجين واحد من بينهم.

بل من المثير للدهشة، أنه لم يكن من بينهم من يرغب في الخروج من السجن مبكرًا، حتى عندما جرى إعلامهم بأنهم قد لا يحصلون على المال نظير اشتراكهم في التجربة إذا لم يخرجوا من السجن في وقت مبكر، وهنا استنتج "زيمباردو" أن السجناء قد تقمصوا أدوارهم، وتكيفوا معها.

وبعد ستة أيام من بداية التجربة حضرت إلى السجن إحدى الخريجات، وحاورت السجناء والحراس، ولكنها صُدمت مما رأته، وهو الأمر الذي حدا بـ"زيمباردو"

إلى أن ينهي التجربة، فقد لاحظ أنها الزائرة الوحيدة التي شككت في مدى أخلاقية التجربة من بين خمسين زائرًا زاروا المكان.

وتعتبر تجربة سجن ستانفورد إحدى أهم تجارب علم النفس وأكثرها إثارة للجدل، ولا يمكن تكرار هذه التجربة وفقًا للقوانين الأخلاقية الحالية لجمعية علم النفس الأمريكية؛ لأنها تخالف الكثير من المعايير الأخلاقية المعروفة حاليًّا، ومع ذلك فقد نجح "زيمباردو" في إظهار مدى تأثر السلوك بالموقف الذي يوضع فيه الشخص، وهناك الكثير من الأمثلة الواقعية التي تبرهن على تجربة "زيمباردو"، بما فيها الإساءات التي تعرض لها السجناء في أحد السجون في إحدى دول الشرق الأوسط.

سولومون آش (1907-1996)

قوة التأثير الاجتماعي

وُلـد "سولومون آش" في الرابع عشر من سبتمبر عـام 1907 في مدينة وارسو في بولندا. وعندما بلغ الثالثة عشرة من عمره رحلت أسرته إلى الولايات المتحدة، في حـي لوار إيست سايد، في مدينة مانهاتن، وحصل "آش" على درجة البكالوريوس مـن كلية مدينة نيويورك عام 1928، وبعدها التحـق بجامعة كولومبيا، حيث درس علـى يـد "ماكس فيرتهايمر"، وحصـل على الماجستير عـام 1930، ثم الدكتوراه عـام 1932، وعندهـا أصبح "آش" أستـاذًا لعلم النفس في كليـة سوارثمور، حيث مكـث فيها تسعة عشر عامًا، وعمل مع زميله عالم النفس "ولفجانج كوهلر"، أحد مؤسسي مدرسة علم النفس الجشتالتي.

وفـي خمسينيات القرن العشريـن حظي "آش" باهتمام واسـع بسبب أبحاثه في علم النفس الاجتماعي، وتجاربه الرائدة المعروفة بتجارب الامتثال للأغلبية. وبسبـب هذه التجـارب أصبح محط الأنظـار في المجال الأكاديمـي، كما أن هذه التجـارب قد رسخت العديد من النظريات التـي دامت فترة طويلة، وهي نظريات تتعلق بالتأثير الاجتماعي.

وقد عمل "آش" مديرًا لمعهد الدراسات المعرفية في جامعة روتجرز منذ عام 1966 حتـى عام 1972. وفي عـام 1979 عمل أستاذًا شرفيًّا لعلم النفس في جامعة بنسلفانيا التي كان قد عمل بها أستاذًا منذ سنة 1972 حتى سنة 1979.

وقد تُوفي "سولومون آش" في العشرين من فبراير عام 1996 عن عمر يناهز الثمانية والثمانين عامًا.

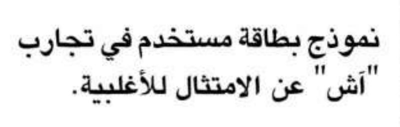


تجارب "آش" عن الامتثال للأغلبية

فـي عـام 1951، أجـرى "سولومون آش" تجربـة لفهم الضغـوط الاجتماعية التي تمارسهـا الأغلبيـة، وامتثال الفرد لها. وهذه التجارب تعـد من أشهر تجارب علم النفس، ومن السهل إعادة إجرائها مرة أخرى.







نموذج بطاقة مستخدم في تجارب "آش" عن الامتثال للأغلبية.

1. يشارك في التجربة أشخاص يتراوح عددهم بين ستة وثمانية أشخاص، على أن يكونوا جميعًا شركاء، أو مساعدين على القيام بالتجربة باستثناء شخص واحد منهم سيخضع للاختبار بشكل حقيقـي، ودون أن يخبره الباقون بأنهم مساعدو القائميـن على التجربة. وينبغي أن يـرى الشخص الخاضع للتجربة أولئك المساعدين باعتبارهم مشاركين فعليين فيها.
2. سيكون هناك ثمانية عشر سؤالًا مرئيًّا وبسيطًا، على أن تكون إجابتها واضحة دائمًا. وسيجيب جميع المشاركين عن كل من هذه الأسئلة في حضور الجميع.
3. اجعل جميـع المشاركين يقفون في طابـور، على أن يكـون الشخص الخاضع للاختبار في آخر الطابور، وعليك أن تقف وراءه، أو وراء الشخص الذي يقف وراءه؛ كي تتمكن من إعطائه الإجابة.

4. اعرض علـى المشاركين بطاقـة عليها خط، تشبـه البطاقـة الموجودة على الجانب الأيسر في الرسم الموضح سلفًا. ثم أظهر لهم البطاقة الموجودة إلى اليمين، التي توجد بها ثلاثة خطوط، مكتوبًا عليها "أ"، و"ب"، و"جـ".
5. واجعل كل واحد من المشاركين يذكر بصـوت مرتفع أيًا من الخطوط الثلاثة هو الأقرب إلى الخط المرسوم في البطاقة الموجودة على الجانب الأيسر.
6. ينبغـي أن تكـون الإجابتان الأولـى والثانيـة صحيحتين؛ كي يشعـر الشخص الخاضع للاختبار بالارتياح.
7. عند إجابة السؤال الثالث يجيب جميع المساعدين الإجابة الخاطئة نفسها.
8. تكون الإجابات الخاطئة للمساعدين اثنتي عشرة إجابة من أصل ثماني عشرة. وتسمى هذه الإجابات الاثنتي عشرة بـ"المحاولات الحرجة".
9. تهدف هـذه التجربة إلى معرفة إن كان الشخص الخاضع للاختبار سيجيب الإجابة نفسها التي أجابت بها المجموعة، حتى لو كانت إجابتها خاطئة أم لا.

نتائج التجربة

مـن المثيـر للدهشة، أن "آشـ" قد اكتشف أن هنـاك ما يربو علـى ثماني عشرة محاولـة للإجابة، وأن هناك 75% من المشاركين قد أذعنوا، ولو مرة واحدة على الأقل، لإجابة المجموعة، التي كان من الواضح أنها إجابة خاطئة. واستنتج "آش" بعد تصفية تلك المحاولات أن هناك 32% من المشاركين امتثلوا للمجموعة، وقد جعلهـم "آش" يكتبون الإجابـة التي يرون أنها صحيحة، كـي يتأكد أنهم يفهمون، علـى وجه الدقة، طول الخطـوط، فكانت النتيجة هي أن نسبـة اختيارهم الإجابة الصحيحـة بلغت 98% . وكانت هذه النسبة المئوية أعلى من النسبة السابقة؛ لأن عمل الأفراد في إطار المجموعة لم يعد ذا أهمية.

كما درس "آش" أيضًا تأثير الحاضرين في مسألة الامتثال للمجموعة، واتضح أنـه عندما يكـون هناك شخـص واحد موجود مـع الشخص الخاضـع للاختبار،

لا يكون هناك أي تأثير له في إجابات ذلك الشخص الذي يخضع للتجربة، ويكون هنـاك تأثيـر طفيف عندما يوجـد شخصان معه، ولكـن إذا كان عدد الموجودين ثلاثة أو أكثر فإن النتيجة تختلف تمامًا.

وقـد اكتشف "آش" أن الامتثال للمجموعة يتزايـد عندما يصبح التمييز بين الخطـوط أكثر صعوبة، وذلك نظرًا إلـى التشابه الشديد بينها في الطول، ويوضح لنـا هذا الأمر أن الفرد عندما لا يكون متأكدًا من شيء ما، تزيد احتمالية امتثاله لمـا يـراه الآخرون. وكلمـا كانت المهمـة أكثر صعوبـة، زادت احتماليـة الامتثال للمجموعة.

وقـد اكتشـف "آش" أيضًـا أن الامتثـال للمجموعة ينخفض بصـورة مذهلة، عندمـا يكـون هناك شخص من بيـن المساعديـن يعطي الإجابـة الصحيحة مع استمـرار بقية المجموعة في إعطاء الإجابة الخاطئـة (لم يمتثل للمجموعة سوى نسبـة تتراوح بين 5 و 10% من مجموعة الأشخاص الخاضعين فعليًّا للاختبار). ويبيـن لنا هذا الأمـر أن الدعم الاجتماعي يمكنه أن يلعب دورًا رئيسيًّا في مقاومة الامتثال للمجموعة.

أفكار متعلقة بالامتثال للمجموعة

وعندمـا انتهت التجربة، سئـل الأشخاص الخاضعون للاختبـار عن السبب الذي جعلهـم يوافقون بقيـة المجموعة فيما قالـوه. وكان جوابهم غالبًا هـو أنهم كانوا يعرفـون أن الإجابـة خاطئـة، ولكنهم لم يكونـوا يرغبون في المجازفـة بالتعرض للتهكـم مـن بقية المجموعـة، وهناك آخرون أجابـوا بأنهم كانوا يـرون أن إجابة المجموعة كانت صحيحة.

فمـا الذي تخبرنا بـه تجربة "آش" عن الامتثـال للمجموعة؟ يحدث الامتثال للمجموعـة لسببين رئيسيين: السبـب الأول هو الرغبة فـي التأقلم مع المجموعة - ويعـرف هذا الأمـر بالتأثير الاجتماعـي المعياري - والسبب الثانـي هو التأثير

المعلوماتـي، حيـث يعتقد الفرد أنه لا بد من أن تكـون المجموعة أكثر علمًا وفهمًا منـه. وكلا هذيـن السببين قد تكون له تأثيـرات قوية في الأشخاص الموجودين ضمـن المجموعـات. وفي حيـن أن هناك كثيرًا مـن علماء النفس الذين شككوا فـي إمكانية وجـود تأثير للمجموعة فـي تصور الفرد، جاء "آشـن"، وقام بتجربته الشهيـرة، ما جعل العالم يفهم مـدى التغير الذي قد يطرأ على تصور الفرد بفعل الضغوط الخارجية.

سولومون آش (1907-1996)

جون بي. واطسون (1878-1958)

مؤسس السلوكية

وُلد "جون برودوس واطسون" في التاسع من يناير عام 1878، في كارولينا الجنوبية، وكان والده قد رحل وهو في الثالثة عشرة من عمره فقط، ما اضطره إلى العيش في مزرعة في حالة من الفقر والعُزلة، وزعم "واطسون" أنه كان طالبًا فقيرًا وعنيدًا، وأنه كان محكومًا عليه بأن يعيش حياة يحكمها الطيش والعنف، كما كانت حياة أبيه، وفي سن السادسة عشرة من عمره التحق بجامعة فورمان.

وتخرج فيها بعد خمسة أعوام، ثم انتقل إلى جامعة شيكاغو للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس والفلسفة. وبحلول عام 1903 كان "واطسون" قد تخلى عن دراسة الفلسفة وحصل على الدكتوراه في علم النفس. وفي عام 1908 بدأ يعمل في التدريس أستاذًا لعلم النفس التجريبي، وعلم النفس المقارن، في جامعة جونز هوبكنز.

وفي تلك الفترة كانت أفكار "واطسون" قد بدأت تشكل فرعًا جديدًا تمامًا من فروع علم النفس، وهو: السلوكية؛ حيث بدأ "واطسون" دراسته علم وظائف الأعضاء، وعلم الأحياء، وسلوك الحيوان، وسلوك الأطفال متأثرًا بأعمال "إيفان بافلوف"، وقد اعتقد أن المبادئ نفسها التي تنطبق على الحيوانات، تنطبق على الأطفال بالمثل، على الرغم من أن الأطفال أكثر تعقيدًا من الحيوانات بشكل كبير، وقد استنتج "واطسون" أن كل حيوان عبارة عن آلة شديدة التعقيد، تستجيب للمواقف وفقًا لـ"نظامها العصبي"، أي المسارات العصبية التي تأقلمت مع التجربة.

وفي عام 1913، ألقى "واطسون" محاضرة في جامعة كولومبيا تحت عنوان "Psychology as the Behaviorist Views It". أي "علم النفس كما يراه العالم

السلوكـي"، وخلال هذه المحاضرة دعا إلى إعـادة النظر في أساليب أبحاث علم النفس، وألقى الضوء على ضرورة دراسة السلوك، ودعا إلى تقييمه بشكل منفصل عن الشعـور. كما دعا إلى ضرورة التمييز بين سلـوك الحيوانات وسلوك الأطفال فـي علـم النفس؛ كي يكـون موضوعيًّا وعلميًّـا، حيث يمكن الوقـوف على المبادئ التـي يمكن من خلالها التنبؤ بالسلـوك، والتحكم فيه أيضًا. كما رفض "واطسون" فكـرة أهمية العامـل الوراثي في تحديـد السلوك، وكذلك رفض الأفـكار البنيوية لـ"سيجمونـد فرويد". وقد نُشرت تلك المحاضـرة لاحقًا في صورة مقال في مجلة *سايكولوجيكال ريفيو* في السنة نفسها، وعُرفت بـ"البيان السلوكي".

وقـد ظـل "واطسون" يعمل فـي جامعة جونـز هوبكنز حتى عـام 1920، حين قدم استقالتـه بسبب وجود مشكلة بينه وبين باحث آخر. وبحلول عام 1924 تحول "واطسون" بما لديه من ثروة علمية في السلوك البشري وعلم النفس إلى مجال الإعلانات، وأصبح نائبًا لرئيس إحدى أكبر وكالات الإعلان في الولايات المتحدة، وهي وكالة جيه. والتر طومبسون.

وقد أمضى "واطسون" السنوات الخمس الأخيرة من حياته منعزلًا في مزرعة في ولاية كونيتيكـت، وقد أصبحت علاقته بأولاده أشد سوءًا مما كانت عليه، وقبل أن توافيه المنية بمدة قصيرة قام بحرق الكثير من خطاباته وأبحاثه التي لم تكن قد نُشرت بعد، وتوفي في الخامس والعشرين من سبتمبر عام 1958.

السلوكية

يـرى السلوكيون أن سلوك الفـرد لا ينبع من داخله، وإنمـا تأتي سلوكياته استجابـة للمحفزات البيئيـة خلال شروط معينة (الإشـراط الكلاسيكي والإشـراط الإجرائي). وبشكل أساسي، فإن الفـرد أشبه ما يكون باللبنة الملسـاء، وما سلوكه إلا نتيجة التعزيـز السلبي أو الإيجابي. ومن السهولة بمكان جمع البيانات وتحديدها؛ لأن السلوك قابل للملاحظة، وعلى الرغم

من أن السلوكية لم تعد تحظى بالشهرة التي حظيت بها في منتصف القرن العشريـن، لكن تأثيرها لا يـزال ملموسًا في أساليـب التربية، والتدريس، وتدريـب الحيوانات، وتغيير الممارسات الموجودة لدى البعض، التي تكون مؤذية، أو لا يمكنهم التكيف معها.

تجربة ألبرت الصغير

اهتـم "جون بـي. واطسون" اهتمامًـا شديدًا بتجربـة "إيفان بافلـوف" الخاصة بالإشـراط، التي أجراهـا على الكلاب، وأراد "جون" أن يـرى إن كان باستطاعته أن يتقـدم بالإشراط السلوكي خطوة أخـرى إلى الأمام من خلال تطبيق الإشراط الكلاسيكي على ردود الفعل الانفعالية لدى الفرد.

وقـد أجرى "جون" تجربته على طفل رضيع يبلـغ من العمر نحو تسعة أشهر، وقـد أسمـاه "جون" بـ "ألبرت بـي."، ولكنه يعرف الآن بـ "ألبـرت الصغير"، حيث قـام "جـون واطسون" هـو ومساعدته "روزالـي راينر" - التـي أصبحت زوجته - بتعريضـ الطفل لعدد من المثيرات المتنوعة، وقاما بتسجيل ردود أفعاله، وتشمل تلك المثيرات أرنبًا، وقردًا، وفأرًا أبيض، وجرائد محترقة، وأقنعة. ولم يظهر على الطفل أي خوف من تلك المثيرات في البداية.

ولكنـه قام في المـرة التالية بتعريض الطفل للفـأر الأبيض، وجعل ذلك الأمر مصحوبًـا بالطرق علـى أنبوب معدني باستخـدام مطرقة أحدثـت صوتًا مزعجًا وشديـدًا، وهنـا بـدأ الطفل يبكـي بسبب تلـك الضوضاء المزعجـة، وكرر "جون واطسـون" الأمـر عدة مـرات، وفي النهايـة بدأ الطفـل يبكي بمجرد رؤيـة الفأر الأبيض، مع عدم وجود الضوضاء المزعجة التي تُحدثها المطرقة.

- تم استخدام الفأر باعتباره مثيرًا محايدًا
- واستخـدام الضوضاء المزعجـة الناتجة عن الطرق بالمطرقـة على الأنبوب المعدني باعتباره مثيرًا غير شرطي
- كان الخوف هو الاستجابة غير الشرطية
- تم استخدام الفأر الأبيض باعتباره مثيرًا شرطيًّا
- وكان الخوف هو الاستجابة الشرطية

وقد بيَّن "واطسون" إمكانية إحداث استجابة شرطية للمثير المحايد، كما فعل "بافلوف" على الرغم من أن الاستجابة الشرطية في حالة "واطسون" كانت تحدث للإنسان، وكانت انفعالية، ولم تكن مجرد استجابة فسيولوجية، أضف إلى ذلك أن "واطسون" قد لاحظ وجود رد فعل جديد للخوف لدى "ألبرت الصغير"، حيث كان يخـاف من كل ما هو ملـون باللون الأبيض، وهو الأمر الـذي عُرف بتعميم المثير. وعلـى سبيل المثـال أصبح "ألبرت الصغير" بعد عمليـة الإشراط لا يخاف فقط مـن الفـأر الأبيض لـدى رؤيته، بل كان يخـاف أيضًا مـن كل ما هو مُلـون باللون الأبيض بداية بالفراء ذي اللون الأبيض، إلى اللحى البيضاء.

تعريفات أساتذة الجامعة

← **تعميـم المثيـر:** استجابة الأشخاص الخاضعيـن للتجربة للمثيرات التي تشبه المثير الشرطي الأساسي على الرغم من عدم تطابقها معه.

انتقاد التجربة

مـع أن التجربة كانت بمنزلة نقطة تحول فـي مجال علم النفس، فإنها قد انتُقدت لأسبـاب عديـدة، حيـث إن ردود فعـل الطفل لم تخضـع للتقييـم الموضوعي، بل

للتفسيرات الشخصية لـ "واطسون" و"راينر"، كما أن هناك أسئلة عديدة كانت تدور حول التجربة ومدى أخلاقيتها. وترى جمعية علم النفس الأمريكية أن إعادة إجراء هذه التجربة يعد عملاً غير أخلاقي؛ لأنها تبث الخوف في الشخص المشارك فيها، وهي لا تكون أخلاقية إلا إذا وافق الشخص على المشاركة فيها، مع علمه أنه سيتعرض للفزع المُتعمد الذي هو جزء من تلك التجربة، ولكن بغض النظر عن ذلك النقد، فإن علماء النفس السلوكيين قد تمكنوا من استخراج أفكار مهمة من "واطسون"، ونتائج تجربته، وهي الأفكار التي استمرت تؤثر في مجال علم النفس.

هيرمان رورشاخ (1884-1922)

الشخصية من خلال بُقع الحبر

وُلـد "هيرمان رورشاخ" فـي الثامن من نوفمبر عام 1884، فـي مدينة زيوريخ في سويسـرا، وكان هو الابن الأكبر لفنان فاشل كان يكسب قوته من العمل في تدريس مـادة الرسم، وقـد كان مفتونـًا ببقع الحبر منـذ طفولته (ربمـا كان ذلك نتيجة أعمـال والـده الفنية، وشغفه بالرسـم) وعندما ذهب إلى المدرسـة الثانوية لُقب بـ "كليكس"، - "Klex" ومعناها الحرفي "بقعة الحبر"، وقد توفيت أمه وهو في الثانية عشرة من عمره، وتوفي أبوه وهو في الثامنة عشرة.

وبعد أن أنهى المدرسة الثانوية - التي تخرج فيها بامتياز - التحق بالجامعة؛ لكـي يحصل على شهادة في الطـب. وفي عام 1912 حصل "رورشاخ" على شهادة "بكالوريوس الطـب" من جامعة زيوريـخ، وبدأ العمل فـي مستشفيات الأمراض النفسيـة. وبينما كان يتدرب في جامعة زيوريخ عام 1911، بدأ يجري تجارب على أطفـال المدارس باستخـدام بقع الحبر، ليـرى إن كانت هناك قـدرة كبرى على التخيـل لـدى الأطفال الأكثر موهبة في الرسم، وذلك عنـد تفسيرهم بقع الحبر. وهذا الأمر لم يكن له تأثير درامي في دراسات "رورشاخ" فحسب، بل امتد تأثيره إلى مجال علم النفس بأسره. وفي حين أن "رورشاخ" لم يكن أول من استخدم بقع الحبـر في عمله، فإن هذه كانت هي المـرة الأولى التي استخدمت فيها بقع الحبر بصـورة كبيرة في منهجية التحليل، وقد اختفـت نتائج تلك التجربة بعد انتهائها، ولكـن خـلال الأعوام العشرة التي تلتها، كان "رورشـاخ" قد أجرى بحثًا حاول فيه أن يوجد طريقة متناسقة، من شأنها أن تؤدي إلى فهم سمات الشخصية من خلال استخدام بقع الحبر.

وقد كان من السهل على "رورشاخ" أن يصل إلى المرضى النفسيين، نظرًا إلى عمله موظفًا في أحد المستشفيات النفسية. فبالإضافة إلى استخدام "رورشاخ" أشخاصًا يتمتعون بالصحة والاستقرار على المستويين النفسي والانفعالي، فقد تمكن من ابتكار اختبار منهجي باستخدام بقع الحبر، وهو الاختبار الذي يمكن من خلاله تحليل الشخص، وتقديم نتائج مهمة عن سماته الشخصية.

وفي عام 1921 قدم "رورشاخ" بحثه في كتابه: *Psychodiagnostik*. وفي هذا الكتاب يعرض "رورشاخ" نظرياته عن الشخصية، ومن بين الأمور الأساسية التي يناقشها أن الجميع لديهم خليط من الشخصيات الانطوائية والانبساطية، وتمثل المؤثرات الداخلية والخارجية حافزًا لهم. ويعتقد "رورشاخ" أنه يمكن قياس المقدار النسبي لتلك السمات الشخصية من خلال اختبار بقع الحبر، الأمر الذي قد يساعد على كشف أية جوانب للقوة أو الخلل النفسي.

وعندما نُشر كتاب "رورشاخ" للمرة الأولى، تجاهله مجتمع الأطباء النفسيين بدرجة كبيرة؛ لأن الاعتقاد السائد آنذاك كان يتمثل في استحالة قياس الشخصية، أو إخضاعها للاختبار. وبحلول عام 1922 بدأ الأطباء النفسيون يلمسون فوائد الاختبار الذي أجراه "رورشاخ"، وقد ناقش "رورشاخ" إمكانية تحسين الاختبار في اجتماع عقدته جمعية التحليل النفسي. وفي الأول من أبريل عام 1922 أُدخل "رورشاخ" إلى المستشفى بسبب الزائدة الدودية بعد أن ظل يعاني آلامًا بالبطن مدة أسبوع. ولكن المنية أدركته في اليوم التالي، وكان عمره عند وفاته ثلاثين عامًا فقط، ولم يمهله الأجل كي يرى نجاح اختبار بقع الحبر.

تجربة بقع الحبر لـ رورشاخ

يتكون اختبار "رورشاخ" من عشر بقع من الحبر: منها خمس بقع ملونة بالحبر الأسود، وبقعتان بالحبر الأحمر والأسود، وهناك ثلاث بقع متعددة الألوان. ويقوم الطبيب النفسي بعرض كل بطاقة بترتيب معين، ثم يطرح هذا السؤال

علـى المريض: "ماذا يمكـن لذلك الشيء أن يكون؟"، وبمجـرد أن يرى المريض جميـع البقـع، ويعبر عما يراه يعرض الطبيب النفسـي البقع واحدة تلو أخرى على المريض. ويطلب منه أن يسرد كل ما يراه في وقته، ثم يتحدث عن الشيء الموجود في بقع الحبر، الذي يجعله يرى في تلك البقع شيئًا معينًا، ويُمكن إدارة بقع الحبر، أو إمالتها، أو قلبها أو معالجتها بأية طريقة. وينبغي للطبيب النفسي أن يسجل كل مـا يقوله المريضـ ويفعله، ويسجل أيضًا الأوقات التي تأتـي فيها إجاباته. ثم يتم تحليـل الإجابات وتجميعها بعد ذلك. ومن خـلال سلسلة من الحسابات الرياضية يتم إنشاء ملخص بيانات الاختبار، وتفسيرها من خلال البيانات التجريبية.

إذا لـم يكـن لديك رد فعل مبدئي، أو لا يمكنـك أن تصف البطاقة التي تنظر إليهـا، فقد يدل ذلك على وجود عقبة لديك فـي الموضوع الذي تمثله البطاقة، أو ربما كانت البطاقة تتعامل مع موضوع لا تريد أن تواجهه في الوقت الحالي.

البطاقة 1

تتألف البطاقة الأولى من الحبر الأسود فقط، ويمكن لهذه البطاقة أن تعطيك فكرة عن الطريقة التي يتعامل بها المريض مع المهمات الجديدة والمسببة للتوتر؛ لأن هـذه البطاقة هي أول ما سينظر إليه المريض. وغالبًا ما توصف هذه البطاقة بأنها تصوِّر خفاشًا، أو عثة، أو فراشة أو وجه حيوان ما، كالفيل أو الأرنب. وتعكس هذه البطاقة طبيعة الشخص بصورة عامة.

- ففي حين أن الخفاش قد يعني للبعض وجود شيء غير واضح، أو شيء شرير، قد يعني بالنسبة إلى البعض الآخر التحليق في الظلام، أو ولادة حياة جديدة.
- وقـد ترمز الفراشة إلـى الانتقال والتحـول، بالإضافة إلى القـدرة على النمو والتغيُّر والانتصار.
- أمـا العثة فقد ترمز إلى الشعور بالإهمال من قبل الآخرين، أو الشعور بالقبح، بالإضافة إلى جوانب الضعف والأمور المزعجة لدينا.

- ويمكن أن يرمز وجه الحيوان - وبخاصة وجه الفيل - إلى الأساليب التي نواجه بها مشكلاتنا، وإلى خوفنا من أن نمعن النظر في مشكلاتنا الموجودة في أعماقنا. كما أنه قد يرمز أيضًا إلى "تجاهل الحقائق الواضحة"، أو التعليق على بعض الأشياء التي لا نريد التطرق إليها.

البطاقة 2

تتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود والحبر الأحمر، وغالبًا ما يُنظر إليها باعتبارها تمثل العلاقة الحميمة، ويتم تفسير الأجزاء ذات اللون الأحمر بأنها إشارة إلى الدم، وإلى الطريقة التي يمكن بها لاستجابات الفرد أن تعكس تحكمه في مشاعره، أو الضرر البدني أو الغضب، وفي كثير من الأحيان تُوصف هذه البطاقة بأنها تشبه وضعية الدعاء، أو تجسد صورة شخصين، أو تُظهر شخصًا ينظر إلى مرآة، أو تظهر أحد الحيوانات من ذوات الأربع، مثل الكلب، أو الدب، أو الفيل.

- قد ترمز رؤية شخصين في البطاقة إلى الاعتمادية المشتركة، أو الهوس بالجنس، أو المشاعر المتناقضة تجاه الجنس، أو التركيز على الارتباط بالآخرين، أو الحرص على تكوين العلاقات.
- ورؤية شخص ينظر إلى صورته في المرآة، قد ترمز إلى الانكباب على الذات، أو التفكير الذاتي، ويمكن لكلتا الصفتين هاتين أن تكون إيجابية أو سلبية اعتمادًا على مشاعر الفرد.
- ويمكن لرؤية كلب في البطاقة أن ترمز إلى صديق وفي ومُحب، فإذا رأى المريض شيئًا سلبيًّا، فقد يشير ذلك إلى أنه بحاجة إلى مواجهة تخوفاته والاعتراف بالمشاعر الموجودة في داخله.
- ويمكن أن ترمز رؤية الفيل إلى التفكير العميق، والذاكرة والذكاء، على الرغم من أنه قد يرمز أيضًا إلى وجود صورة سلبية عن الذات الحقيقية.

- وقــد ترمز رؤية الدب في البطاقة إلى العــدوان، أو المنافسة، أو الاستقلالية، أو التجديد، وقد ترمــز أيضًا إلى مشاعر الضعف، وعدم الشعور بالحماية، أو الشعور بالوفاء والإخلاص.
- تتعلــق هذه البطاقــة إلى حد كبير بالجانب الجنسي، ومــن ثم فرؤية المريض هذه البطاقة كأنها تمثل شخصًا وهو يدعو، قد ترمز إلى معتقداته عن الجنس فــي السيــاق الروحي، كما أن رؤية الدم قد ترمز إلــى أن ذلك الشخص يربط بين الألم البدني والدين، أو أنه يحاول أن يلوذ بالدعاء عندما تنتابه الانفعالات المستمــرة والصعبة كالغضب مثلًا، أو ربما كانت رؤية الدم تشير إلى أن ذلك الشخص يربط الغضب بالدين.

البطاقة 3

تتألــف هــذه البطاقة من بقع حبر باللــون الأحمر واللون الأســود، وترمز إلى الطريقــة التــي يتعامل بها الشخصــ مع غيره فــي التفاعــلات الاجتماعية. ومن الأشيــاء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقة: رؤية شخصين، أو رؤية شخص ينظر إلى المرآة، أو إلى فراشة، أو حشرة العثة.

- فرؤيــة شخصين يأكلان معًا، ترمز إلــى ازدهار الحياة الاجتماعية للشخص. وقد تشير رؤية شخصين يغسلان أيديهما إلى عدم الأمان، أو الإحساس بعدم النظافــة، أو جنون العظمــة. كما أن رؤية شخصين يشتــركان في لعبة ما، قد تشير إلى النظر إلى العلاقات الاجتماعية من منظور قائم على المنافسة.
- ورؤية شخص ينظر إلى صورته في المرآة، قد ترمز إلى الانكباب على الذات، أو عدم الانتباه إلى الآخرين، أو عدم رؤية الآخرين على حقيقتهم.

البطاقة 4

تُعرف البطاقة الرابعة بـ "بطاقة الأب"، وتتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود مع وجود تظليل. وغالبًا ما تُرى في هذه البطاقة صورة شخص كبير، أو مخيف في بعض الأحيان، وهذا الشخص غالبًا ما يكون ذكرًا أكثر من أن يكون أنثى، وتتعلق هـذه البقعة من الحبر بمشاعـر الشخص تجاه السلطة والتنشئـة. وأغلب الردود تشتمل على رؤية حيوان كبير، أو وحش، أو رؤية جلد حيوان.

- وقـد ترمز رؤية الحيوان الكبير، أو الوحش، إلى مشاعر الدونية تجاه السلطة، أو الخوف المبالغ فيه من أصحاب السلطة بمن فيهم الآباء.
- كمـا أن رؤية جلـد الحيوان قد ترمز إلــى الشعور الشديد بعـدم الارتياح عند مناقشــة أمــر ما مع الأب، وعلــى الجانب الآخــر، قد ترمز إلى وجــود مشكلة بسيطة لدى الشخص مع السلطة أو إلى شعوره بالدونية.

البطاقة 5

تتألف هذه البطاقة من بقع الحبر السوداء، وتعكس شخصيتنا تمامًا كما تفعل البطاقــة الأولى. وتعتبر هذه البطاقة واضحة ويفترض بهــا أن تكون سهلة نسبيًّا، كما أنها ستقــود إلى إجابات جيدة، حيث إن البطاقات السابقة كانت أكثر صعوبة منهــا، فإذا لم تكن الإجابــات تشبه الإجابات المقدمة فــي البطاقة الأولى، فهذا يعنــي أن البطاقــات 2 و3 و4 يحتمل أن تكون قد أثرت فــي الشخص، ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقة: رؤية خفاش، أو فراشة، أو حشرة العثة.

البطاقة 6

تتألـف هذه البطاقة من الحبر الأســود، ويعتبر الشكل الذي تأخذه بقع الحبر هــو السمــة الغالبة على هذه البطاقة، والتي ترتبـط بالتقارب بين طرفي العلاقة، ولهــذا فإنهــا تعرف بـ "بطاقــة الجنس"، وأكثر الأشياء التي تُــرى في تلك البطاقة

صــورة جلد الحيــوان، الذي قد يشير إلــى مقاومة التقرب إلــى الطرف الآخر في العلاقة، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالفراغ الشخصي والانعزالية.

البطاقة 7

تتألــف هــذه البطاقة من الحبــر الأسود، وعــادةً ما ترتبــط بالأنوثة. وتُعرف هذه البطاقــة بـ"بطاقة الأم"؛ لأن الإجابات الشائعة لهذه البطاقة تتضمن النساء والأطفــال. فــإذا وجد الشخص صعوبــة في الإجابة عن هــذه البطاقة، فقد يكون ذلك بسبب وجود مشكلات مع الإناث اللواتي يوجدن في حياته، وتشتمل الإجابات في الغالب على رؤية رؤوس، أو وجوه نساء أو أطفال، أو رؤية صورة قُبلة.

- فرؤيــة رؤوس النساء ترمز إلى مشاعر المــرء المتعلقة بنظرته إلى أمه. وهي المشاعر الذي ستؤثر أيضًا في نظرته إلى النساء بشكل عام.
- أما رؤية رؤوس الأطفال، فترمز إلى المشاعر المرتبطة بمرحلة الطفولة، وإلى الحاجة إلى الاهتمام بالطفل الموجود في داخل كل منا. ويمكن لهذا الأمر أن يشير إلى ضرورة النظر إلى علاقة الشخص بأمه وإصلاحها.
- أمــا رؤيــة أشخاص يحنــو بعضهم على بعضــ، فترمز إلى الرغبــة في إظهار التعاطــف تجــاه الأم، وإعادة التواصــل معها. وهذا الأمر قــد يشير بدوره إلى علاقة هذا الشخص الوطيدة بأمه فيما سبق، التي أصبح يبحث عنها الآن في شكل علاقات أخرى، قد تكون عاطفية أو اجتماعية.

البطاقة 8

هــذه البطاقة مليئة بالألــوان، ويظهر فيها الحبر ذو اللــون الرمادي والوردي والبرتقالــي والأزرق. وهــذه البطاقــة ليست هي أولــى البطاقات متعــددة الألوان فحســب، بل إنها أيضًا تنطوي على الكثير من التعقيدات. إذا تسببت هذه البطاقة أو سرعــة تغير الوتيــرة في شعور الفــرد المشارك بعدم الارتيــاح، فقد يدل ذلك علــى أنــه يعاني مشكلــة في معالجــة المواقف المعقــدة، أو المثيــرات الانفعالية.

ومـن الأشياء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقـة: رؤية الحيوانات ذوات الأربع، أو الفراشات، أو حشرات العثة.

البطاقة 9

وتتألـف هـذه البطاقة مـن حبر أخضـر ووردي وبرتقالي. وتتسـم بقع الحبر الموجـودة فيهـا بالغموض مع عـدم القدرة علـى تصور شيء محـدد؛ حيث يجد معظـم الأشخاص صعوبة في إيجـاد شيء يمكن تصوره في هـذه البطاقة. ولهذا فـإن هذه البطاقة تكشف لنا مدى قدرة الشخص على التعامل مع الأمور المبهمة، وغيـر الواضحة، وكانت معظم الإجابات عن هـذه البطاقة عبارة عن رؤية ملامح عامة لإنسان، أو شخص شرير غامض الملامح.

- فإذا رأى الشخص هيئة إنسان، فإن شعوره تجاه الهيئة التي رآها، قد يرمز إلى الطريقة التي يتعامل بها ذلك الشخص مع عدم تنظيم الوقت والمعلومات.
- أمـا إذا رأى الشخصـ صورة شخص شرير، فإن ذلـك قد يرمز إلى أن شعور هـذا الشخص بالراحة يتطلب وجود التنظيم في حياته، وأن ذلك الشخص لا يتقبل الغموض.

البطاقة 10

هذه هي البطاقة الأخيرة في اختبار "رورشاخ" وتحتوي على القدر الأكبر من الألوان، حيث يكون الحبر فيها ملونًا باللون البرتقالي والأصفر والوردي والأخضر والرمـادي والأزرق. وهـذه البطاقـة تشبه البطاقـة رقم 8 من الناحيـة الهيكلية، ولكنها تشبه في تعقيدها البطاقة رقم 9. وفي حين يرى الكثيرون أن هذه البطاقة مسليـة، فإن من لا يستمتعون بالتعقيد الموجود فـي البطاقة رقم 9 يشعرون أيضًا بأن هذه البطاقة معقدة، وهذا يشير بدوره إلى وجود صعوبة لديهم في التعامل مع المثيـرات المشابهة، أو المتزامنة، أو التصادفيـة. ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها

فـي هـذه البطاقة: الكابوريـا، أو سرطان البحـر، أو العنكبوت، أو رأسـ أرنب، أو الثعابين، أو اليرقات.

- ترمـز رؤية الكابوريا إلى الميل إلى التعلق بالأشيـاء، أو التعلق بالآخرين، وقد ترمز إلى المثابرة.
- أمـا رؤيـة سرطان البحر، فيمكـن أن ترمز إلى القوة والمثابـرة والقدرة على التغلـب على المشـكلات الصغيرة. كما أن سرطان البحر قـد يرمز أيضًا إلى الخوف من إيذاء النفس، أو التعرض للأذى من الآخرين.
- أما رؤية العنكبوت، فترمز إلى الخوف، أو الشعور بالارتباك، أو الشعور بالتورط فـي موقف سيئ نتيجة الكـذب، كما أنه قد يرمز أيضًا إلـى الأم المتغطرسة، وقوة الأنوثة.
- أما رؤية رأس الأرنب، فقد ترمز إلى الخصوبة والمستقبل الإيجابي.
- وأمـا الثعابين فترمز إلـى الخطر، أو شعور المرء بأن هناك من كذب عليه، أو خدعـه، أو بالخوف مـن المجهول. كما يمكن اعتبار الثعابيـن رمزًا يشير إلى علاقة جنسية محرمة أو غير مقبولة.
- ولأن هذه البطاقة هي الأخيرة في الاختبار، فإن رؤية اليرقات ترمز إلى وجود مساحة للنضج، وإدراكك إعادة تجديد ذاتك وتنميتها.

الإدراك البصري

كيف تدرك الأشياء التي تراها؟

يستقبل الإنسان المعلومات من خلال أعضاء الحس، بما فيها الأذنان والأنف والعينان، وهذه الأعضاء تشكل جزءًا من أجهزة حسية أكبر منها، تقوم باستقبال المعلومات وإرسالها إلى المخ. وفي الإدراك البصري يحاول علماء النفس أن يكتشفوا كيف تتشكل قاعدة الإدراك من خلال المعلومات التي تُنقل من أعضاء الحس، وبعبارة أخرى فإن علماء النفس يحاولون أن يفسروا سبب إدراكك الكرسي، على سبيل المثال، عندما يصل الضوء إلى عينيك، أو سبب إدراكك الصوت بطريقة معينة عندما يصل إلى أذنيك. ولا يزال العلماء مختلفين في مدى اعتماد الإدراك على المعلومات الموجودة في المثير نفسه، وهناك نظريتان رئيسيتان تشرحان الطريقة التي نعالج بها المعلومات، وهما المعالجة التنازلية، والمعالجة التصاعدية، وكلتا النظريتين لها مؤيدون متحمسون في مجتمع علم النفس.

المعالجة التنازلية

في عام 1970، زعم عالم النفس "ريتشارد جريجوري" أن الإدراك عملية استنتاجية، وأن الشخص عندما ينظر إلى شيء ما، فإنه يبدأ تكوين افتراض عنه، ويكون ذلك الافتراض مبنيًّا على المعرفة المسبقة - وغالبًا ما تكون تلك الفرضيات صحيحة في معظمها. وتقوم المعالجة التنازلية على التعرف على الصور النمطية، واستخدام المعلومات السياقية، وعلى سبيل المثال إذا كنت تحاول أن تقرأ شيئًا مكتوبًا بخط رديء، فسوف يكون فهمك جملة واحدة من ذلك

النص أسهل من محاولة فهمك كلمة واحدة، والسبب في ذلك هو أن الكلمات التي تفهمها من الجملة ستمدك بالسياق الذي سيمكنك من فهم باقي الجملة.

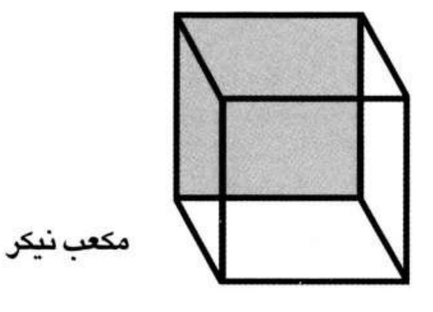
ويرى "جريجوري" أن نحو 90% من المعلومات التي تصل إلى أعيننا، تضيع خلال وصولها إلى المخ، وعندها يستخدم المخ التجارب الماضية لاستنتاج إدراك واقعي، ويشتمل الإدراك على اختبار الفرضيات بدرجة كبيرة؛ كي تكون المعلومات التي استقبلتها الحواس منطقية. وعندما تحصل مستقبلات الحس على المعلومات من البيئة، يجري مزج هذه المعلومات بالمعلومات المختزنة سابقًا من التجارب الماضية.

مكعب نيكر

يُستخدم مكعب نيكر لتبرير الفرضيات ودعمها في العملية التنازلية، حيث يُظهر أن الفرضيات الخاطئة سوف ينتج عنها خطأ في الإدراك مثل الأوهام البصرية.

فإذا حدقت إلى نقاط التقاطع على المكعب، فستلاحظ أن اتجاهها يتغير. وهذا النمط الملموس ليس مستقرًا، ويخلق نوعين من الإدراك.

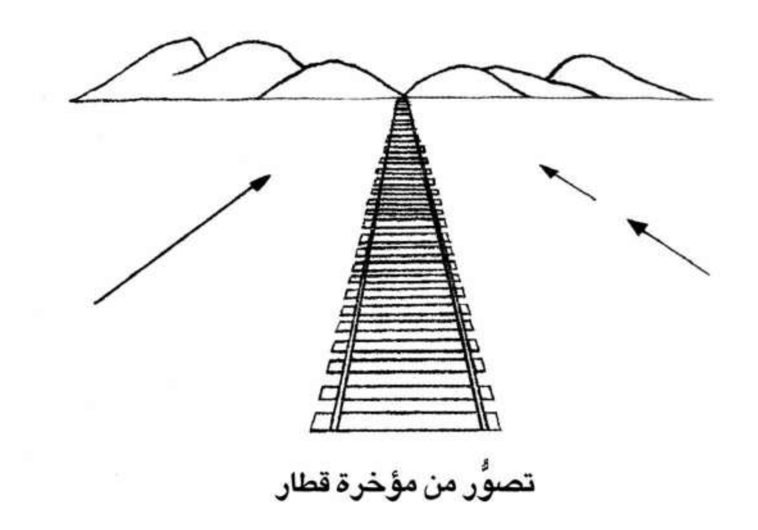
ويزعم مؤيدو نظرية المعالجة التنازلية أن السبب في تكون هذين النوعين من الإدراك هو أن المخ قد كوَّن فرضيتين ممكنتين، وذلك بالاعتماد على الحاسة التي نقلت المعلومات، وعلى التجارب السابقة، ولكن المخ لم يتمكن من تحديد النوع الذي سيعتمده.



مكعب نيكر

المعالجة التصاعدية

لا يُجمع علماء النفس على أن المعالجة التصاعدية هي التفسير الصحيح للمثيرات البصريـة، إذ يعارض عالم النفس "جيمس جيبسون" فكـرة اختبار الفرضيات، ويزعم أن الإدراك يحدث بطريقة مباشرة. ويرى "جيبسون" أن الإدراك يأتي من الواقـع بطريقة مباشرة تمامًـا؛ لأن البيئة المحيطة بها مـا يكفي من المعلومات. وفـي نظرية المعالجـة التصاعدية لـ"جيبسون" ليس هنـاك أي تفسير أو معالجة للمعلومات التي يتم استقبالها؛ لأن المعلومات مفصلة بالقدر الكافي، ولدعم هذه النظريـة يمكن التفكير فـي السيناريو التالي: تخيل أنـك تجلس في قطار يتحرك سريعًـا، وأن الأشيـاء القريبـة منك تزداد اقترابًـا بسرعة أكبر مقارنـة بالأشياء البعيـدة عنـك، حيث يمكن استيعـاب المسافة التي تفصلك عـن الأشياء البعيدة مـن خلال سرعتها النسبية. ففي المعالجة التصاعدية (أو المعالجة التي توجهها البيانـات) يبـدأ الإدراك عن طريـق المثير نفسه، ويتم تحليله فـي اتجاه واحد - انقطاع بسيط في المعلومات التي توفرها الحواس يؤدي إلى تحليلات أكثر تعقيدًا.

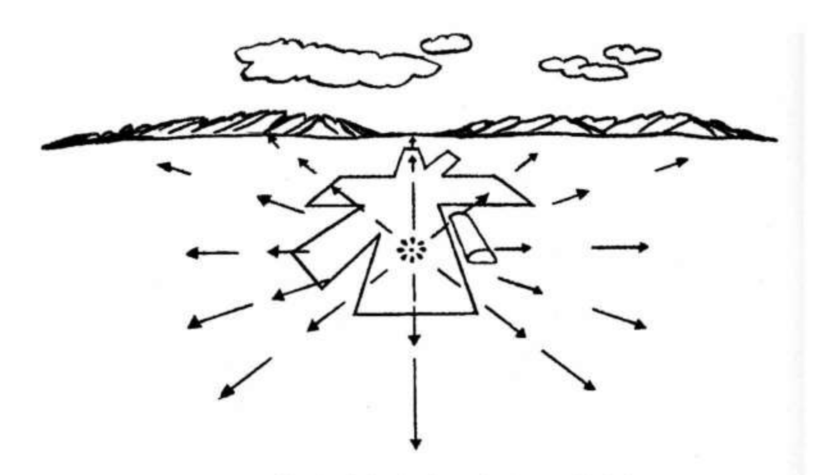


تصوُّر من مؤخرة قطار

وبعـد أن بحث "جيبسون" موضـوع إدراك العمق لدى الطيارين خلال الحرب العالميـة الثانيـة، استنتـج أن إدراك الأسطـح أكثـر أهميـة مـن إدراك العمق أو المساحـة؛ لأن الأسطح تتميـز بأنها تسمح بتمييز الأشيـاء الموجودة بها، بعضها عن بعض. كما زعم أن فهم وظيفة ذلك الشيء جزء من عملية الإدراك، كأن يكون من الممكن مثلًا الجلوس على ذلك الشيء، أو إلقاؤه، أو حمله.

وفـي أثنـاء عمله في مجال الطيران اكتشف شيئًا أشـار إليه بـ"أنماط التدفق البصري"،

فعندمـا كان الطيار يقتـرب من مدرج الهبوط كانت النقطـة التي يتجه إليها تبدو ثابتة، بينما تتحرك الأشياء المحيطة بها مبتعدة عنها، وزعم "جيبسون" أن أنمـاط التدفق البصري قد أمدت الطيارين بمعلومات واضحة فيما يتعلق بتحديد السرعـة والاتجـاه والارتفاع، وقد تمكـن "جيبسون" من خـلال استخدام مفهوم أنمـاط التدفـق البصري من وضع وصف تام مكون مـن ثلاثة أجزاء لنظريته عن المعالجة التصاعدية.



دليل الهبوط باستخدام الشعاع البصري

أنماط التدفق البصري

- عندمـا لا يكون هناك تغير أو تدفق فـي الشعاع البصري، يكون المدرك ثابتًا. أما إذا كان هناك تغير أو تدفق، فإن المدرك يكون متحركًا.
- والتدفـق إما أن يأتي من نقطة محـددة، أو يتحرك نحو نقطة محددة. ويمكن للمـدرك أن يعـرف اتجاه الحركـة اعتمادًا علـى مركزها، فـإذا كان التدفق يتحـرك نحو نقطة معينـة، فإن المدرك يتحرك مبتعدًا عـن تلك النقطة، أما إذا كان التدفق يأتي من نقطة معينة، فإن المدرك يتحرك نحو تلك النقطة.

الثوابت

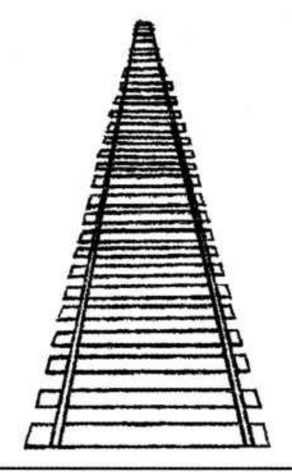
فـي كل مـرة نحرك فيها أعيننا، أو نتجه إلى شيء ما، أو نتجول، تبدأ الأشياء من حولنا التغير، فتدخل أشياء في مجال رؤيتنا، وتخرج منه أشياء أخرى، ولذلك يندر أن نرى مشهدًا ثابتًا للأشياء أو للمناظر.

- فعندمــا تقترب من شيء ما يتمدد شكله النسيجي، وعندما تبتعد عنه ينكمش شكله النسيجي، وتتقلص تفاصيله.
- ويُعــرف تدفــق النسيج بأنــه ثابت؛ لأن التدفــق يحدث بالطريقــة نفسها عند الابتعاد عن الشيء أو الاقتــراب منه؛ الأمر الذي يزودنا بمعلومات عن بيئتنا، ويشكل إشارة أساسية إلى العمق.
- ويمثل المنظور الطولي والمنظور النسيجي مثالين جيدين للثوابت.

الإتاحة

هــي عبارة عن إشــارات بيئية، تدعم الإدراك، وتزودنــا بالمفاهيم. ولم يكن "جيبســون" يعتقــد أن الذاكــرة طويلة الأمد هي التي تزودنــا بالمفاهيم، بل كان يرى أن الاستخدام المحتمل للأشياء هو ما يزودنا بالإدراك المباشر. وعلى سبيل المثــال يتيح لنــا الكرسي أن نجلس عليه، ويتيح لنا السلــم الصعود إلى الأعلى، أو النزول إلى الأسفل. ومن الصور المهمة للإتاحة:

- **الأشعة البصرية:** أنماط الضوء التي تصل من البيئة المحيطة إلى أعيننا.
- **السطــوع النسبــي:** حيث نــرى الأجســام التي تعكــس صورًا أكثــر وضوحًا وسطوعًا كأنها أكثر قربًا.
- **الحجــم النسبــي:** عندما يصبح الجسم بعيدًا عنــا يتضاءل حجم الصورة التــي تراها العين لذلــك الجسم، ونحن نــرى الأجسام ذات الصــور الأصغر كأنها بعيدة عنا.
- **الارتفــاع فــي المجال البصــري:** عندما يصبح الجسم أكثــر بعدًا، فهذا يعني أنه أكثر ارتفاعًا في المجال البصري.
- **النسيج المتدرج:** عندما يبتعد الجسم يتضاءل حجم النسيج الخاص به.
- **التراكــب:** عندما تحجب صورة أحــد الأجسام صورة جسم آخر، فهذا يعني أننا سنرى الجسم الأول كأنه أقرب من الجسم الثاني.



خطوط متوازية (خط سكة حديد)؛ حيث تقترب الخطوط بعضها من بعض كلما ابتعدنا عنها.

مثال للمنظور الطولي



استخدام الشكل البنائي باعتباره وسيلة لإظهار العمق

نسيج متدرج يظهر العمق

لم تتمكن كل من نظريتي "جريجوري" و"جيبسون" من تقديم وصف دقيق للإدراك، وهناك نظريات إضافية قد جرى طرحها، تزعم أن المعالجة التصاعدية والمعالجة التنازلية تتفاعلان معًا؛ لإيجاد أفضل تفسير ممكن للأشياء. ولكن بغض النظر عن الحل النهائي لمسألة الإدراك، فإن كلا التفسيرين للإدراك قد مهَّد الطريق لاهتمام علماء النفس بهذه القضية الصعبة.

علم النفس الجشتالتي

النظر إلى السلوك والعقل بصورة شاملة

تأسس هذا المجال عام 1920 على يد كل من "ماكس فيرتهايمر" و"كورت كوفكا" و"ولفجانج كوهلر"، وعلم النفس الجشتالتي هو إحدى المدارس الفكرية التي تقوم على فكرة أن دراسة السلوك ينبغي ألا تنفصل عن دراسة التعقيدات العقلية؛ لأن التجارب الإنسانية تعتمد على كلا الأمرين معًا.

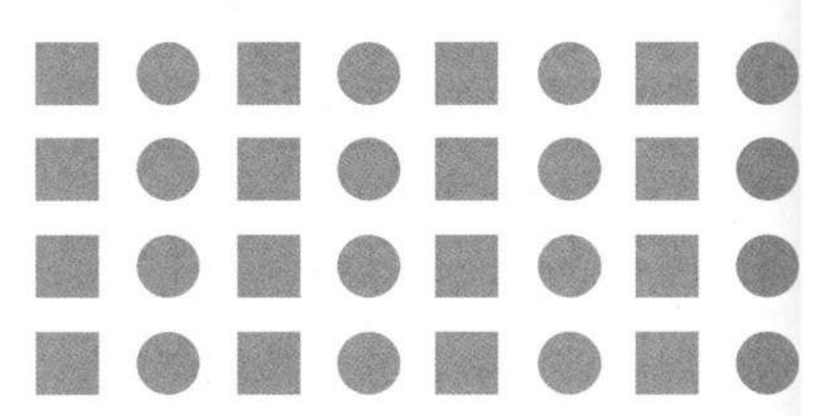
ويدعي هذا العلم أن الكل لا يساوي فقط مجموع أجزائه، وانطلاقًا من هذه الفكرة فقط تمكن المتخصصون في علم النفس الجشتالتي من تقسيم التنظيم الإدراكي إلى سلسلة من المبادئ، وفسروا إمكانية تجمُّع الأشياء الصغيرة لتكون أشياء أكبر، ويستخدم نظام العلاج في علم النفس الجشتالتي هذه الفكرة في النظر إلى السلوك والحديث، وإحساس الفرد بالعالم المحيط به لمساعدة الفرد على أن يصبح شخصًا كاملًا، وأكثر وعيًا.

المبادئ الجشتالتية للتنظيم الإدراكي

وضع علماء النفس الجشتالتيون سلسلة من المبادئ في محاولة للتعبير عن فكرة أن الكل لا يساوي مجموع أجزائه، وتُعرف هذه المبادئ بالمبادئ الجشتالتية للتنظيم الإدراكي. وهذه المبادئ - التي هي عبارة عن اختصارات عقلية يقوم بها الفرد من أجل حل إحدى المشكلات - تفسر بطريقة ناجحة، كيف يمكن للأجزاء الأصغر أن تتحد معًا، وتكوِّن أشياء أكبر، كما أن تلك المبادئ تبين أن هناك فرقًا بين الكل والأجزاء التي يتألف منها.

قانون التشابه

يميـل الفـرد إلى ربط الأشيـاء المتشابهة معًا. وفـي الصورة التاليـة نرى أعمدة رأسية مكونة من دوائر ومربعات.

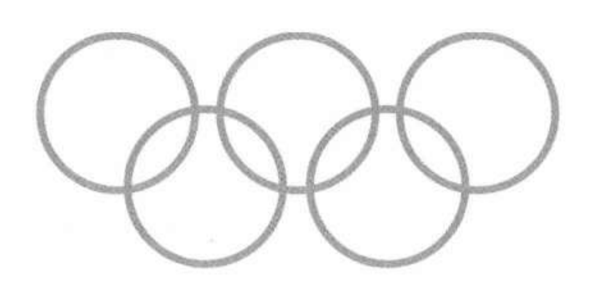


مجموعات متشابهة مُدركة

قانون برجننتس

وتعني كلمة "pragnanz" بالألمانية "الشكل الجيد"، ويبين هذا القانون أننا نرى الأشياء في أبسط صورة ممكنة لها.

ففي الصورة التالية على سبيل المثال نرى خمس دوائر بدلًا من رؤية مجموعة من الأشكال المعقدة.

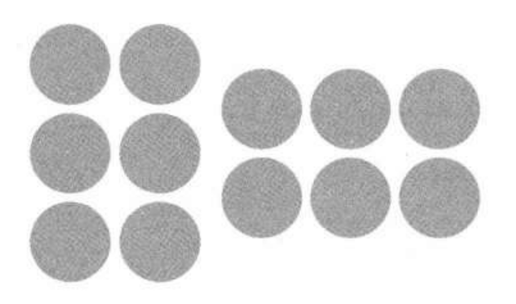


مجموعات مبسطة مُدركة

قانون التقارب

ويبيــن قانون التقارب أن الأشياء عندما تكون قريبة، بعضها من بعض، نميل نحن إلى ربطها معًا.

ففــي الصورة التالية تبدو الدوائر الموجـودة على اليمين، كأنها مرتبطة فيما بينهــا في صفـوف أفقية، فــي حين تبــدو الدوائر الموجـودة على اليســار، كأنها مرتبطة فيما بينها في أعمدة رأسية.

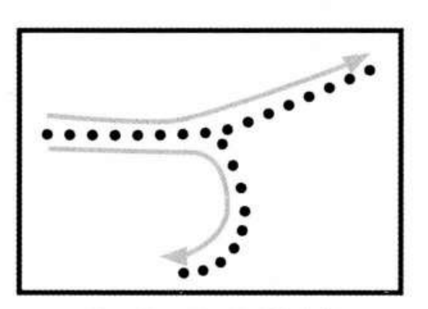


مجموعات تقاربية

قانون الاستمرارية

ينص قانون الاستمرارية على أن الفرد يجد الطريق الأكثر سهولة عندما تبدو النقاط متصلة بعضها ببعض من خلال خطوط مائلة، أو مستقيمة. وسوف تبدو هذه النقاط كأنها مرتبطة فيما بينها، ولن تبدو مستقلة في صورة خطوط أو زوايا فردية.

وعلى سبيل المثال نرى الجزء السفلي من الصورة التالية كامتداد للسلسلة، بدلًا من أن نراه خطًّا منفصلًا.

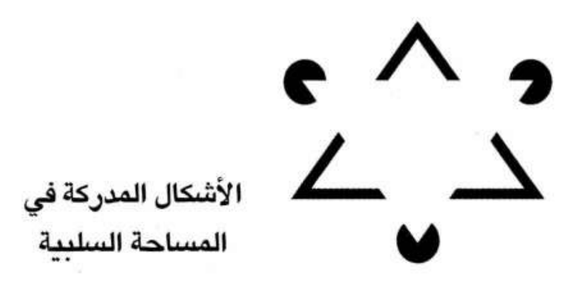


الانتقال السلس المدرك

قانون الإغلاق

يبين قانون الإغلاق أن عقولنا تميل إلى ملء الفراغات عند ضم الأشكال بعضها إلى بعض، حيث تبدو في النهاية كيانًا واحدًا.

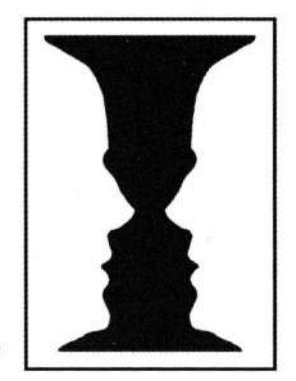
وفي الصورة التالية على سبيل المثال يتجاهل المخ الفراغات الموجودة بين الأشكال، ونُكمل خطوط الكفاف، حيث يقوم المخ بملء المعلومات الناقصة، وتكوين المثلثات والدوائر، وهي الأشكال المألوفة لدينا.



الأشكال المدركة في المساحة السلبية

الشكل و الخلفية

يبيــن قانون الشكل والخلفية أننا نميــل بفطرتنا إلى التعرف على جزء واحد فقط مــن المنظر، وهو إما أن يكون الشــكل، وإما أن يكون الخلفية. ومع أنه من الممكن رؤية هذه الصورة باعتبارها مزهرية، أو وجهين فإننا لا يمكننا أن نرى كلًا منهما في آنٍ واحدٍ.



التعرف على الشكل و الخلفية

العلاج النفسي الجشتالتي

واستنادًا إلى الأعمال الأولى في علم النفس الإدراكي الجشتالتي، وغيرها من المؤثرات الأخرى، مثل أعمال "سيجموند فرويد" و"كارين هورني"، بل الأعمال المسرحية كذلك، تمكن "فريدريك" وزوجته "لورا بيرلز" من إنشاء العلاج النفسي الجشتالتي في الأربعينيات من القرن العشرين.

ومثلما ركز علم النفس الجشتالتي على الكل، يركز العلاج النفسي الجشتالتي على الإنسان ككل، وذلك من خلال أمور مثل السلوك، والحديث، والوضعية، ومواجهة الفرد العالم من حوله.

وفي حين أن علم النفس الجشتالتي قد ركز في بداياته على الشكل والخلفية في نظرية الشكل والخلفية، فقد استخدم العلاج النفسي الجشتالتي هذه الفكرة لمساعدة الفرد على الوعي بذاته؛ حيث يساعد الفرد على تحديد شخصيته الموجودة في خلفية المواقف والانفعالات المختلفة التي تبقى دون حل.

الأساليب الشائعة في العلاج النفسي الجشتالتي

يعد لعب الأدوار أحد الأساليب الشائعة التي تستخدم في العلاج النفسي الجشتالتي، فهو يساعد الفرد على إيجاد حل للمواقف، أو المشكلات العالقة، وأشهر أساليب لعب الأدوار أسلوب "الكرسي الفارغ"، حيث يتحدث الشخص إلى كرسي لا يجلس عليه أحد، كأن هناك من يجلس عليه، وهذا الأسلوب لا يساعد الشخص على التنفيس عن نفسه فحسب، بل يساعده أيضًا على إيجاد طرق جديدة لعلاج مشكلاته.

ويؤكد العلاج النفسي الجشتالتي تحليل الأحلام، حيث يمكن أن تعمل الأحلام على كشف الحالة النفسية للفرد، وإظهار أية مشكلات من ماضيه، ومن بين الأساليب التي يشيع استخدامها في العلاج النفسي الجشتالتي جعل الشخص يدون أحلامه على مدار أسبوعين، واختيار الحلم الأكثر أهمية لديه؛ ليعيد تجسيده في الواقع. فهذا من شأنه أن يسمح للفرد بإعادة الاتصال بتجاربه السابقة التي يرفضها.

وهناك أسلوب آخر يشيع استخدامه في العلاج النفسي الجشتالتي، وهو الضرب على الأريكة بمضارب رقيقة، أو بعصي مُبطَّنة وذلك لتحرير مشاعر الغضب. ويمكنك من خلال تخيل الشيء الذي يغضبك، وتخيل أنك تضربه بتلك المضارب، أو العصي أن تخرج الغضب السلبي، وتنطلق إلى التركيز على ذاتك الحقيقية.

وفي النهاية، نجد أن أبسط أساليب العلاج النفسي الجشتالتي هو أكثرها شهرة. فلا بد للفرد من أن يبدأ أولًا بزيادة وعيه؛ لأن العلاج النفسي الجشتالتي يهدف إلى جعلك واعيًا بذاتك، ويمكنك أن تحقق هذا الوعي بأن تقول: "أنا أدرك ذلك..."، وأن تعرف نفسك بهذه الطريقة، ويمكنك أن تقول: "أنا أعي أنني جالس إلى مكتبي"، و"إنني أدرك أنني أشعر بشعور سيئ حاليًّا" وهكذا. فهذا الأسلوب من شأنه أن يساعد الفرد على التركيز على الحاضر، وفصل المشاعر عن التفسيرات والآراء، كما يساعد على إيجاد رؤية أكثر وضوحًا لمدى فهم الشخص نفسه.

علم النفس المعرفي

فهم الأمور التي تدور في عقلك، في الحقيقة

علـم النفس المعرفي هو فـرع علم النفس الذي يركز علـى طريقة اكتساب الفرد المعلومات، ومعالجتها، وتخزينها. وكانت المدرسة السلوكية هي المدرسة الفكرية المهيمنـة في منتصـف القرن المنصرم، ولكن خلال العشريـن عامًا التالية، بدأ علـم النفسـ يبتعد عـن دراسة السلـوك القابل للملاحظـة إلى دراسـة العمليات العقليـة الداخلية، مركـزًا على مواضيع، مثل الانتبـاه والذاكرة، وحل المشكلات، والإدراك، والـذكاء، واتخاذ القرار، ومعالجـة اللغة. ويختلف علم النفس السلوكي عـن التحليـل النفسي؛ لأنه يستخـدم أساليب البحث العلمي فـي دراسة العمليات العقلية بدلاً من الاعتماد على التصورات الذاتية للمحللين النفسيين.

ويُشـار حاليًّـا إلى الفترة من عـام 1950 إلى عـام 1970 بـ"الثورة المعرفية"؛ لأن هـذه الفتـرة هي التـي ظهرت فيها نمـاذج المعالجـة وأساليـب البحث، وقد استخدم هذا المصطلح، للمرة الأولى، عالم النفس الأمريكي "أولريك نيسر" في كتابه *Cognitive Psychology*، الصادر عام 1967.

الفرضيتان اللتان قام عليهما علم النفس المعرفي

إن الجزئيـات التـي تتألـف منها العمليـات العقلية يمكن التعـرف عليها، وفهمهـا، من خـلال الأساليـب العلمية، ويمكـن وصف العمليـات العقلية الداخلية من خلال الخوارزميات، أو القواعد الموجودة في نماذج معالجة المعلومات.

الانتباه

يشيـر مفهوم الانتباه في علـم النفس المعرفي إلى الطريقة التـي يقوم بها المرء بمعالجـة المعلومات، وبخاصـة تلك المعلومات الموجودة فـي بيئته. وعندما تقرأ هذا الكتاب، تشعر أيضًا بالمناظر والأصوات والأحاسيس العديدة التي تحيط بك: مثل وزن الكتاب الذي تمسكه بين يديك، والأصوات الصادرة عن الشخص الجالس إلـى جوارك ويتحدث في الهاتف، والشعـور بجلوسك في المقعد، ومنظر الأشجار الموجـودة خارج نافذة البيت، وتذكـرك حوارًا أجريته سابقًـا، إلى غير ذلك من الأمـور، ويرغب العلمـاء، الذين يدرسون علم النفس المعرفـي، في فهم الطريقة التـي يشعر مـن خلالها الشخص بكل تلك الأحاسيس مـع احتفاظه بالتركيز على مهمة، أو شيء واحد دون غيره.

الأنواع الأربعة للانتباه

- **الانتباه البؤري:** وهو عبارة عن استجابة قصيرة المدى للمثيرات السمعية المحـددة، أو المثيرات الملموسة، أو المثيرات البصرية، وقد تمتد مدتها إلى ثماني ثوانٍ. وعلى سبيل المثال، رنين الهاتف، أو حدث مفاجئ يجعل الشخص يركـز عليه ثواني قليلـة، ولكنه سرعان ما يعود إلى التركيـز على المهمة التي كان يقوم بها، أو يفكر في شيء لا علاقة له برنين الهاتف.
- **الانتبـاه المستمـر:** عبارة عـن مستوى من الانتبـاه يولد نتائـج مستمرة، يتضمـن القيام بـأداء مهمة مستمرة، ومتكررة، مع مـرور الوقت، وعلى سبيل المثـال، يظهر الانتباه المستمر في قيـام الشخص بغسيل الأطباق؛ وسيستمر في هذه المهمة إلى أن تكتمل. فإذا فقد الشخص تركيزه على المهمة، فإنه قد يتوقـف عنها وهي في منتصفها؛ لينتقـل إلى مهمة أخرى. ومعظم المراهقين والبالغين لا يمتد انتباههم المستمر إلى مهمة واحدة أكثر من عشرين دقيقة؛

ما يجعلهم يعيدون التركيز مرة بعد أخرى على المهمة نفسها، ما يمكنهم من الانتباه إلى أشياء أطول من حيث المدة الزمنية، مثل الأفلام.

- **الانتباه الموزَّع:** الانتباه إلى عدة أشياء في وقت واحد، وهو انتباه محدود، حيث يؤثر في كمية المعلومات التي تجري معالجتها.
- **الانتباه الانتقائي:** أي الانتباه إلى أشياء محددة مع استبعاد غيرها، فإذا كنت، على سبيل المثال، في حفلة صاخبة، يظل في مقدورك أن تتحدث مع شخص ما، على الرغم من وجود أشياء أخرى من حولك قد تجذب انتباهك.

العمى غير المقصود واختبار الغوريلا غير المرئية

يُظهر العمى غير المقصود ما يحدث عندما يصبح الشخص مثقلًا بالمثيرات، ويحدث هذا الأمر عندما لا يلاحظ الشخص المثيرات الواضحة، حتى لو كانت أمامه مباشرة. ويحدث العمى غير المقصود لأي شخص؛ إذ من المستحيل عقليًّا وجسمانيًّا أن يلاحظ الشخص جميع المثيرات الموجودة من حوله، وإحدى أشهر التجارب التي تُظهر العمى غير المقصود اختبار الغوريلا غير المرئية لـ"دانيال سيمون".

حيث طُلب من مجموعة من الأشخاص أن تشاهد فيلمًا تظهر فيه مجموعتان من الأفراد (إحداهما يرتدي أفرادها قمصانًا بيضاء، والأخرى يرتدي أفرادها قمصانًا سوداء)، وتمرر كرة سلة إلى كل مجموعة منهما، وطُلب من المشاركين في الاختبار أن يحسبوا عدد المرات التي يتم فيها تمرير الكرة لكل مجموعة.

وعندما تمرر إحدى المجموعتين الكرة إلى الأخرى، يظهر شخص يرتدي زيًّا يشبه الغوريلا، ويمشي إلى المنتصف، ويضرب صدره بيديه، ثم يختفي.

وعندما انتهى الفيديو، سُئل المشاركون عما إن كانوا قد لاحظوا أي شيء غير عادي، وكانت محصلة إجاباتهم في معظم الحالات تفيد بأن هناك 50% منهم لم يروا الغوريلا. وتبين هذه التجربة أن الانتباه يلعب دورًا مهمًّا في العلاقة بين إدراك الشخص والمجال البصري.

حل المشكلات

تُعرَّف المشكلة في علم النفس المعرفي بأنها سؤال، أو موقف، يشتمل على صعوبة، أو شك، أو عدم يقين. وتتألف العملية العقلية التي يتم بها حل المشكلات من الاكتشاف والتحليل، وحل المشكلة، ويكون الهدف النهائي هو التغلب على عائق معين، وإيجاد أفضل حل ممكن للمشكلة.

دورة حل المشكلات

يرى الباحثون أن أفضل طريقة لحل المشكلات تتمثل في سلسلة من الخطوات التي تعرف بدورة حل المشكلات، ومن الجدير بالملاحظة أن تلك الخطوات مرتبة بصورة تسلسلية، لكن الأفراد، مع ذلك، نادرًا ما يتبعون ذلك التسلسل، بل يتجاوزون العديد من الخطوات، أو يرجعون إلى خطوات سابقة بحسب حاجتهم، إلى أن يصلوا إلى النتيجة المرغوبة.

1. **حدد المشكلة :** في هذه الخطوة يتم التعرف على وجود المشكلة، وعلى الرغم من أن هذه الخطوة تبدو بسيطة، فإن الخطأ في تحديد مصدر المشكلة سوف يجعل محاولات الحل عديمة الفاعلية، وبلا فائدة.
2. **عرِّف المشكلة وحدِّد العوائق:** بمجرد أن تحدد وجود المشكلة، يلزمك أن تضع تعريفًا لها؛ كي يتسنى لك أن توجد لها حلًّا. وبعبارة أخرى، إن الإقرار بوجود المشكلة يجعل تعريفها أكثر وضوحًا.

3. **صغ إستراتيجية للحل:** يعتمد وضع الإستراتيجية على الموقف والتفضيلات الشخصية لدى الفرد.
4. **نظِّم المعلومات المتعلقة بالمشكلة:** هنا يجب على الفرد أن ينظم المعلومات المتاحة له؛ كي يستعد لإيجاد الحل المناسب.
5. **خصص الموارد العقلية والمادية التي تحتاج إليها، واعمل على استغلالها:** قد يكون من الضروري أن تخصص موارد معينة كالمال، أو الوقت، أو غيرهما، وذلك اعتمادًا على أهمية المشكلة، فإذا لم تكن المشكلة مهمة، فلن يكون من الضروري لك أن تسرف في استخدام الموارد من أجل الوصول إلى حل.
6. **راقب تقدمك:** إذا لم يكن هناك تقدم في حل المشكلة، فقد يكون هذا هو الوقت المناسب لإعادة تقييم منهجيتك، والبحث عن إستراتيجيات مختلفة.
7. **قيِّم النتائج من أجل الدقة:** لا بد لك من تقييم النتائج التي توصلت إليها كي تتأكد من أن الحل الذي توصلت إليه هو أفضل نتيجة يمكن التوصل إليها، ويمكنك أن تقوم بهذا الأمر في وقت لاحق كتقييم نتائج التمرينات الرياضية، أو يمكنك أن تجري ذلك التقييم فورًا، مثل التأكد من إجابة إحدى المسائل الحسابية.

الإستراتيجيات المعرفية لحل المشكلات

هناك نوعان من المشكلات، هما: المشكلات المحددة بدقة، والمشكلات غير المحددة. فالمشكلات المحددة بدقة لها أهداف واضحة، ولها مسار محدد تمامًا يؤدي إلى الحل، أما عن العراقيل الخاصة بها، فمن السهل تحديدها استنادًا إلى المعلومات المقدمة سلفًا، أما المشكلات غير المحددة، فليس لها مسار محدد،

أو معادلة محددة تؤدي إلى الوصول إلى الحل، كما أنها تحتاج إلى أن تُفحص من أجل تعريف المشكلة، واستيعابها، وحلها.

فلا بد من جمع المعلومات، وتحليلها من أجل إيجاد الحل؛ لأن استخدام المعادلات لن يحل المشكلات غير المحددة، وقد تشتمل المشكلات غير المحددة أيضًا على مشكلات فرعية محددة جيدًا، وهنا قد يتطلب الأمر أن تستخدم مجموعة من إستراتيجيات حل المشكلات من أجل إيجاد حل للمشكلة، وقد كشفت البحوث عن وجود ما يزيد على خمسين إستراتيجية لحل المشكلات، ومن أشهر هذه الإستراتيجيات:

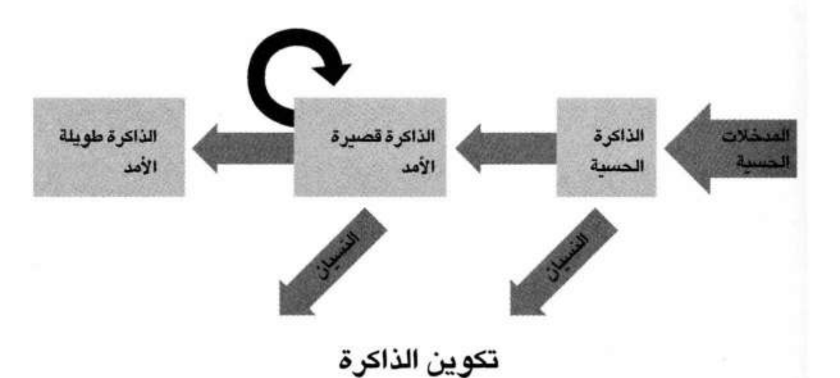
- **العصف الذهني:** وهنا تقوم بسرد كل الخيارات دون أن تقيِّم أيًّا منها، ثم تحللها، وتختار إحداها.
- **التماثل:** حيث تستخدم خيارًا قد سبق استخدامه في مشكلات مماثلة.
- **تقسيم المشكلة إلى أجزاء:** حيث تأخذ المشكلة الكبيرة والمعقدة، وتقوم بتقسيمها إلى مشكلات أصغر وأبسط.
- **اختبار الفرضية:** ضع افتراضًا معينًا، استنادًا إلى سبب المشكلة، ثم اجمع المعلومات، واختبر افتراضك.
- **المحاولة والخطأ:** جرِّب الحلول العشوائية حتى تصل إلى الحل الصحيح.
- **البحث:** عدِّل الأفكار الموجودة لديك، التي استخدمتها مع مشكلات مشابهة، ثم قم باستغلالها في حل المشكلة الحالية.
- **تحليل الوسائل والغايات:** في كل مرحلة من مراحل حل المشكلات، اتخذ إجراء من أجل الاقتراب من هدفك بشكل أكبر.

الذاكرة

يشير مفهوم الذاكرة في علم النفس المعرفي إلى العمليات المستخدمة في اكتساب المعلومات، وتخزينها، وحفظها، واستعادتها. وهناك ثلاث عمليات أساسية، وهي: الترميز، والتخزين، والاستعادة.

ولتكوين ذاكرة جديدة لا بد من أن تمر المعلومات أولًا بمرحلة الترميز حتى تحوَّل إلى صيغة قابلة للاستخدام، وبعد انتهاء مرحلة الترميز، تُخزن المعلومات في ذاكرتنا، ما يمكننا من استخدامها لاحقًا، ويبقى الجزء الأكبر من ذاكرتنا المختزنة محفوظًا خارج نطاق وعينا إلى أن نحتاج إليها، وعندها تمر المعلومات بعملية الاستعادة، ما يسمح للذاكرة المختزنة بأن تعود إلى الوعي.

ولكي تفهم تركيب الذاكرة، ووظيفتها الأساسية، يمكنك أن تلقي نظرة على نموذج مراحل الذاكرة، الذي يقترح وجود ثلاث مراحل منفصلة:



تكوين الذاكرة

1. **الذاكرة الحسية:** هي المرحلة المبكرة من عمليات الذاكرة. وهي المعلومات الحسية التي تم جمعها من البيئة باعتبارها نسخة مطابقة لما تمت رؤيته، أو سماعه، وتختزن برهة قصيرة من الوقت. وبالنسبة إلى

المعلومـات السمعية، فإنها تختزن مـدة تتراوح بين ثلاث ثـوانٍ وأربع، بينما تختزن المعلومـات البصرية عادةً مدة لا تزيد على نصـف ثانية. وتُستحضر أجزاء معينة من الذاكرة الحسية، مـا يسمح لبعض المعلومات بأن تنتقل إلى المرحلة التالية.

2. **الذاكرة قصيرة الأمد:** وتعـرف أيضًا بالذاكرة النشطة، وهي المعلومات التي نفكر فيها حاليًا، أو نشعر بها، وسوف يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين ثانية، ويتم توليدها من خلال الانتباه إلى الذاكرة الحسية، وعلى الرغم من أن الذاكرة قصيرة الأمد غالبًا ما تُنسى سريعًا، فإن استحضار المعلومات الموجودة بها ينقلها إلـى المرحلة التالية (أي الذاكرة طويلة الأمد).
3. **الذاكـرة طويلة الأمد:** وهـي التخزين الدائـم للمعلومـات. ويشير إليها "فرويد" باللاوعي، أو ما قبل الوعي، والمعلومات الموجودة في هذه الذاكرة تكون خارج وعي الشخص، ولكن يمكن استدعاؤها واستخدامها عند الحاجة، وبعضـ المعلومات قـد تسهل إعـادة تجميعها، لكـن البعض الآخـر قد يكون الوصول إليه صعبًا للغاية.

أوجه الاختلاف بين الذاكرة قصيرة الأمد والذاكرة طويلة الأمد

تصبـح الاختلافـات بين الذاكـرة قصيرة الأمـد والذاكـرة طويلة الأمد شديـدة الوضـوح عنـد مناقشـة استعادة الذاكـرة (التذكـر)، فالذاكرة قصيرة الأمد تخزن بترتيب تتابعي، ويعاد جمعها بالطريقة نفسها، وغالبًا مـا تتكون من الذكريات الحسية، وعلى سبيل المثال إذا تُليت عليك قائمة من المفردات، وطُلب منك أن تستعيد الكلمة السادسة من تلك المفردات، فقـد تجد نفسك مضطرًّا إلـى سرد الكلمات بالترتيب الـذي سمعتها به؛

لكـي تصل إلى المعلومـة الصحيحة. أمـا الذاكرة طويلـة الأمد، فتخزن على أساس معاني المعلومات، وارتباط بعضهـا ببعض، ويتم استدعاؤها بالطريقة نفسها.

كيفية تنظيم الذاكرة

نظـرًا إلـى إمكانية وصولنا إلـى المعلومات الموجـودة في الذاكـرة طويلة الأمد، وإعـادة جمعهـا، يمكـن للشخصـ أن يستخـدم هذه الذكريـات عنـد تفاعله مع الآخريـن، وعند اتخاذه القرارات، وعند حل المشكلات. بيد أن الطريقة التي يتم من خلالها تنظيم المعلومات لا تزال لغزًا، فما نعرفه هو أن الذكريات يتم ترتيبها في مجموعات خلال عملية تعرف بالتصنيف.

وفـي عملية التصنيف تُصنف المعلومـات بطريقة تجعل استعادتها أمرًا أكثر سهولة، وانظر إلى هذه المجموعة من الكلمات على سبيل المثال:

أخضر
منضدة
توت
أزرق
مكتب
موزة
خوخة
أرجواني
طاولة

إذا كنت قد قرأت هذه القائمة، فحوِّل وجهك عنها، ثم حاول أن تكتب الكلمات التي وردت بها، فستجد أن ذاكرتك تقوم بتصنيف الكلمات بطريقة مختلفة: حيث تجمع الألوان معًا، وكذلك الفواكه والكلمات الخاصة بالأثاث.

هل تعاني ظاهرة طرف اللسان؟
(الفشل في استدعاء كلمة من الذاكرة)

تشير الأبحاث إلى أنه كلما زاد الوقت الذي تستغرقه في محاولة تذكر كلمة كنت ستقولها، زادت احتمالية معاناتك جراء تذكر هذه الكلمة مرة أخرى فيما بعد.

تلعب الذاكرة دورًا كبيرًا للغاية في حياتنا. حيث تشكل الذاكرة تجاربنا، والطريقة التي نرى العالم بها، بداية بالذاكرة قصيرة الأمد، ونهاية بالذاكرة طويلة الأمد، وعلى الرغم من كل ما حصَّلناه من فهم عن الذاكرة، فإن حقيقة الذاكرة لا تزال تمثل لغزًا.

نظرية التنافر المعرفي

محاربة الذات

في عام 1957 اقترح عالم النفس "ليون فستنجر"، في نظريته عن التنافر المعرفي، أن كل شخص لديه دافع داخلي، ورغبة داخلية في تجنب التنافر (أو عدم التناغم)، وذلك في جميع مواقفه ومعتقداته (الإدراك المعرفي)، وأن الشخص يتمنى في النهاية أن يحقق الانسجام، (التوافق) بين مدركاته.

فإذا انتابت الشخص مشاعر بعدم الارتياح نتيجة بعض الأفكار المتناقضة المتزامنة، فيُعرف هذا الأمر بالتنافر المعرفي، ولكي تقلل من شعورك بعدم الارتياح، وتستعيد توازنك لا بد من أن تُخضع إدراكك المعرفي لتغيير من نوع ما.

وقد بدأ "فستنجر" دراسة نظريته في أثناء دراسة الأشخاص الخاضعين للتجربة ممن يتفقون على وجهة نظر واحدة، وكان هؤلاء الأشخاص يعتقدون أن الكوكب سوف يُدمر بطوفان عظيم، وكان بعضهم يؤمن بهذا المعتقد بشدة، حتى إنهم أخذوا يبيعون منازلهم، ويتركون وظائفهم؛ توقعًا للكارثة المقبلة. ولما لم يأت الطوفان الذي كانوا يتحدثون عن مجيئه، أراد "فستنجر" أن يراقب ردود أفعالهم.

وفي حين اعترف البعض بأنهم كانوا مغفلين، وتخلوا تمامًا عن وجهة نظرهم هذه، أصبح البعض الآخر أكثر تمسكًا بها، لدرجة أنهم أعادوا تفسير الأدلة لكي تدعم وجهة نظرهم، زاعمين أن الأرض قد أُنقذت نتيجة إخلاص تلك الطائفة التي كانت تتبنى وجهة النظر هذه.

وهكذا أخذ بعض هؤلاء الأشخاص يغيرون وجهات نظرهم ومعتقداتهم، عندما تبين أنها غير صحيحة؛ وذلك من أجل استعادة الاتساق والتناغم.

تعريفات أساتذة الجامعة

← **الإدراك المعرفي:** هو جزء من المعرفة التي تكون في صورة انفعال، أو سلوك، أو فكرة، أو معتقد، أو قيمة، أو موقف. وعلى سبيل المثال، معرفتك أن كرة السلة أصبحت في حوزتك، ومعرفتك أن سماعك الأغنية يجعلك سعيدًا، ومعرفتك أنك تحب اللون الأخضر، كل هذا يدخل ضمن الإدراك المعرفي، ويمكن أن يتكرر الإدراك المعرفي لدى الشخص في آن واحد، ما يجعله يخلق علاقات مع أشكال أخرى من الإدراك المعرفي، بعضها متنافر، والبعض الآخر متناغم.

تجربة التنافر المعرفي

ينشأ التنافر عندما يتم إجبار الشخص على القيام بشيء ما في العلن، لم يكن ليرغب في القيام به في الخفاء، وهنا ينشأ التنافر بين الإدراك المعرفي والسلوك، وتوضحه هذه العبارة: "لم أكن أرغب في القيام بذلك". ويعرف هذا الأمر أيضًا بالامتثال القسري، ويحدث عندما يفعل الشخص شيئًا لا يتوافق مع معتقداته.

ونظرًا إلى أنه لا سبيل إلى تغيير السلوكيات التي وقعت في الماضي، فالطريقة الوحيدة لتقليل التنافر تأتي من خلال إعادة تقييم موقف الشخص تجاه السلوك، وتغيير ذلك الموقف، وقد أجرى كل من "ليون فستنجر"، و"جيمس كارل سميث"، التجربة التالية، باعتبارها برهانًا على الامتثال القسري.

التجربة

تجربة التنافر المعرفي
المملة

1. قسِّم المشاركين في التجربة إلى مجموعتين: مجموعة "أ"، ومجموعة "ب"، ولا تقدم أية معلومات عن المهمات إلى المجموعة "أ"، وقدم معلومات إلى المجموعة "ب"، على أن تعرض الأنشطة بطريقة شائقة وممتعة.
2. ابدأ، واجعل المشاركين يقومون بسلسلة من المهمات الرتيبة، والمتكررة، التي تسبب قدرًا كبيرًا من الملل، وفي نصف الساعة الأول، اطلب من المشاركين أن يضعوا اثنتي عشرة بكرة في طبق، ومن ثم يرفعونها من الطبق، على أن يستخدموا يدًا واحدة فقط. وفي نصف الساعة التالي اجعل المشاركين يديرون بعض الأعمدة الصغيرة المستديرة تجاه عقارب الساعة على لوح به ثقوب مخصصة لهذه الأعمدة باستخدام يد واحدة. وبانتهاء الدورة تكون جميع الأعمدة الصغيرة، البالغ عددها ثمانية وأربعين، قد تم لفها في داخل الثقوب المخصصة لها، وسيكون على المشاركين أن يبدأوا لفها مرة أخرى.
3. وبعد انتهاء التجربة، قم بإجراء حوار مع المشاركين عن مدى استمتاعهم بالمهمات التي قاموا بها.
4. والآن دع ثلث أفراد المجموعة ينصرفوا، فهذا الثلث سيكون هو مجموعة المقارنة لديك، ولكن قبل أن ينصرف هؤلاء الأفراد عليك أن تناقش معهم، في أثناء مقابلتك إياهم، الطريقة التي يمكن من خلالها تحسين المشروع من أجل الدراسات المستقبلية.
5. أما الباقون، فسوف يُخيرون في أن يصبحوا هم القائمين على التجربة، وكل ما عليهم عمله هو أن يخبروا المجموعة التالية من المشاركين في المهمات التي هم بصدد القيام بها بطريقة إيجابية، واعرض على نصف أفراد هذه

المجموعة دولارًا مقابل مشاركتهم، واعرض على النصف الآخر منهم عشرين دولارًا.

6. أجرِ مقابلة أخرى مع المشاركين، واطلب منهم أن يقيِّموا الأجزاء الأربعة للتجربة: مدى استمتاعهم بالمهمات التي اضطروا إلى القيام بها (على مقياس يتراوح بين -5 و+5). وإذا كانت التجربة تسمح لهم بتعلم مهاراتهم الخاصة (على مقياس يتراوح بين 0 و 10). وإذا كانوا يعتقدون أن التجربة تقيس شيئًا له أهمية (على مقياس يتراوح بين 0 و 10). وما إن كان المشارك يرغب في القيام بدراسة أخرى مشابهة في المستقبل (على مقياس يتراوح بين - 5 و5+).

النتائج

كانت هناك إحدى عشرة إجابة خاطئة من بين إحدى وسبعين إجابة، وذلك في التجربة الأصلية التي أجراها "فستنجر" و"كارل سميث"، لعدد من الأسباب، أما بالنسبة إلى بقية الإجابات، فقد كانت النتائج كما هو مبين فيما يلي:

السؤال الموجه في المقابلة	الشرط التجريبي - مقارنة (ع=20)	الشرط التجريبي - دولار واحد (ع=20)	الشرط التجريبي - عشرون دولارًا (ع=20)
إلى أي مدى استمتعت بالمهمات (من - 5 إلى +5)	45-	1.35+	.05-
إلى أي مدى كانت التجربة مثمرة بالنسبة إليك (من 0 إلى 10)	3.08	2.80	3.15
الأهمية العلمية (من 0 إلى 10)	5.60	6.45	5.18
هل ترغب في المشاركة في تجارب مشابهة (من - 5 إلى +5)	62-	1.20	25-

كان كل مـن "فستنجـر" و"كارل سميـث" يعتقـدان أن إجابـة السـؤال الأول هـي الأكثر أهميـة، وأن هذه النتائج قد أظهرت التنافـر المعرفي، وقد كان تقييم مجموعـة المقارنة لشعورها الحقيقي تجاه الاختبار هو (-0.45)؛ لأنهم لم يتلقوا نقـودًا، ويمكن للتنافـر المعرفي أن يفسـر لنا الفارق الكبير بيـن المجموعة التي تقاضت دولارًا واحدًا والمجموعة التي تقاضت 20 دولارًا.

وقـد عانـى المشاركون فـي الاختبار جـراء التضارب فـي الإدراك المعرفي، فمنهـم من قال: "لقد أخبرت شخصًا بـأن الاختبار كان شائقًا"، ومنهم من قال: "لقد كان الاختبار مملًّا في الحقيقة"، وعندما حصل المشاركون على دولار واحد، بـدأوا يفكـرون في أن الاختبار كان ممتعًا؛ لأنه لم يكن هناك أي تبرير سوى ذلك، وقـد اعتقـد كل من "فستنجـر" و"كارل سميث" أن المجموعـة التي حصلت على 20 دولارًا، كان المـال هو المبرر لتصرفاتها، ومن ثم فإن المجموعة التي حصلت على دولار واحد لم يكن لديها مبرر كافٍ لتصرفاتها، فأصابها التنافر المعرفي.

نظرية تخفيض الدافع

محاولة لتحقيق التوازن

في خلال فترتي الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين، بدأ العالم السلوكي "كلارك هل" تفسير السلوك من خلال نظريته عن تقليل الدافع، وكان يرى أن كل إنسان لديه احتياجات بيولوجية - التي أشار إليها بـ"الدوافع" - تحفز سلوكياته، وتتسبب في الحالات المزعجة، وكان "هل" يعتقد أن هذه الدوافع، في أساسها، كانت حالات داخلية للإجهاد، أو الاستفزاز، وكانت في أصلها بيولوجية أو فسيولوجية، والتأثير الأساسي للتحفيز إنما يأتي من الرغبة في خفض هذه الدوافع، وهو الأمر الذي كان يعتقد "هل" أنه ضروري لتحقيق الهدوء الداخلي والحفاظ عليه، ومن الأمثلة الشائعة للدوافع في مفهوم "هل" الشعور بالعطش والجوع والحاجة إلى الشعور بالدفء، ولكي نخفِّض هذه الدوافع، نلجأ إلى تناول السوائل والأطعمة، ونرتدي الكثير من الملابس، أو نرفع درجة الحرارة في جهاز تنظيم الحرارة الخاص بنا.

وقد بنى "هل" نظرية تخفيض الدوافع على فكرة التوازن الداخلي، استنادًا إلى أعمال "إيفان بافلوف"، و"تشارلز داروين"، و"جون بي. واطسون" وغيرهم، معتقدًا أن السلوك هو أحد أساليب الحفاظ على التوازن.

تعريفات أساتذة الجامعة

← **التوازن الداخلي:** حاجة الجسم إلى الوصول إلى مستوى معين من الاتزان، أو التوازن، ثم المحافظة على تلك الحالة، ومثال على ذلك الطريقة التي يتبعها الجسم في تنظيم درجة حرارته.

وقد جرى اعتبار "هل" واحدًا من علماء السلوك الجدد، حيث كان يعتقد أن السلوك يمكن تفسيره باستخدام الإشراط والتعزيز. ويتم تعزيز السلوك من خلال تخفيض الدافع، وسيؤدي هذا التعزيز إلى زيادة فرص تكرار السلوك مرة أخرى عند ظهور الحاجة إليه في المستقبل.

النظرية الرياضية القياسية للسلوك

حاول "هل" أن يوجِد معادلة للتعلم والسلوك، إلى جانب نظريته عن تخفيض الدافع، ويمكن استخدامها في نظرياته على سبيل الاختبار لتقدم فهمًا أكثر عمقًا، وأشد دقة لتأثير الدوافع في السلوك والفكر. وتعرف المعادلة الناتجة، بالنظرية الرياضية القياسية للسلوك، وهي:

$$sEr = V \times D \times K \times J \times sHr - sIr - Ir - sOr - sLr$$

sEr: وترمز إلى القدرة التحفيزية، أي احتمالية قيام الكائن الحي باستجابة (س) تجاه مثير (م) معين.

V: وترمز إلى المثير

D: وترمز إلى قوة الدافع، وتتحدد من خلال مقدار الحرمان البيولوجي

K: وترمز إلى حجم الهدف، ويعرف بالتحفيز الدافع

J: وترمز إلى الفترة التي يمكن بدء التعزيز بعدها

sHr: وترمز إلى قوة العادة، ويحددها الإشراط الذي حدث في السابق

sIr: وترمز إلى الكبح الإشراطي، الذي ينشأ عن نقص التحفيز أو غيابه في السابق

Ir: وترمز إلى كبح رد الفعل، ويعرف بالكسل أو الإعياء

sOr: وترمز إلى السماح بالأخطاء العشوائية

sLr: وترمز إلى بداية رد الفعل، أو أقل قدر من التعزيز المطلوب للتعلم

الانتقادات التي وجهت إلى نظرية تخفيض الدافع

فـي حيـن أن أعمال "هل" في مجال البحث العلمي والأساليب التجريبية قد خلَّفت تأثيـرًا عميقًا في تخصص علم النفس، فإن نظريته عن تخفيض الدافع لا تحظى باهتمام يذكر في وقتنا الحالي، فقد أدى التعريف الضيق للمتغيرات الموجودة في معادلتـه إلى وجود صعوبة فـي التنبؤ بالتصرفات المستقبليـة بناءً على التجارب المتكررة.

كمـا أن إحـدى المشـكلات الكبـرى المرتبطـة بنظرية "هل" عـن تخفيض الدافـع، هي عـدم اهتمامها بالـدور الذي تلعبـه المعززات الثانويـة في تخفيض الدافـع، ففـي حين أن المعـززات الأساسيـة تتعامل مـع الدوافـع البيولوجية، أو الفسيولوجيـة، نجـد أن المعززات الثانويـة لا تعمل على خفض هـذه الاحتياجات البيولوجيـة، أو الفسيولوجية بطريقة مباشرة. فعلى سبيل المثال يعد المال معززًا ثانويًـا، ولا يمكنـه أن يخفـض الدافع، وعلى الرغـم من ذلك، فهـو أحد مصادر التعزيـز، ويستطيـع أن يمكن الفرد من الحصول على المعـزز الأساسي لتخفيض الدافع.

ومـن الانتقـادات الأخرى التي وجهت إلى نظرية "هـل" عن تخفيض الدافع، عـدم تقديمهـا أي تفسير لانخراط الشخص فـي سلوكيات معينـة، وأنها لا تعمل فعليًـا على خفض الدوافع لديه، فما الذي قد يدفع شخصًا ما إلى الشرب إذا كان لا يشعـر بالعطشـ؟ ومـا الذي قد يدفع شخصًـا ما إلى الأكل إذا لـم يكن جائعًا؟ بـل إن البعضـ قد يزيد من حدة الضغط من خـلال المشاركة في بعض الأنشطة،

مثـل القفـز بالحبـال، والقفـز بالمظـلات، وهـذه الأنشطـة لا تلبـي أي نوع من الاحتياجـات البيولوجيـة، بـل إنها قد تعرض الفـرد للخطر. وختـام القول هو أن نظريـة "هـل" عن تخفيض الدافع، وإن كانت بها بعضـ العيوب، فإنها قد شجعت جيلًا من علماء النفس على السعي نحو فهم أكثر عمقًا للعوامل التي تجعل الإنسان يتصرف ويتفاعل بطريقة معينة مع بيئته.

هاري هارلو (1905-1981)

لم يكن يلعب مع القرود

وُلد "هاري هارلو" في الحادي والثلاثين من أكتوبر عام 1905 في مدينة فيرفيلد بولاية آيوا، وفي البداية التحق بكلية ريد في أوريجون، لكنه تحوَّل إلى جامعة ستانفورد، حيث كان يأمل التخصص في اللغة الإنجليزية. وفي عام 1930 تخرج في جامعة ستانفورد، حيث حصل منها على البكالوريوس، ثم الدكتوراه في علم النفس.

وبعد تخرجه بدأ التدريس في جامعة ماديسون في ولاية ويسكونسن، وخلال سنة واحدة تمكن من إنشاء المعمل الأساسي لعلم النفس، الذي تم دمجه مع المعمل المحلي في ولاية ويسكونسن عام 1964. وأصبح "هارلو" مديرًا لمركز البحوث، حيث سيجري به الكثير من تجاربه الأكثر أهمية وإثارة للجدل.

وقد ركز "هارلو" في أعماله على الحب، وشكك في نظرية الارتباط التي كانت سائدة آنذاك، وكانت تزعم أن الحب مشتق من الغذاء الذي تغذي به الأم وليدها، وأنه يتسع ليشمل أفرادًا آخرين في الأسرة.

وفي عام 1957، بدأ "هارلو" تجربته التي أصبحت الآن مشهورة - ونالت سمعة سيئة - وهي التجربة التي أجراها على قرود الرايزيسي؛ ليظهر تأثيرات الحب، ولم يترك هذا البحث تأثيرًا كبيرًا في مجال علم النفس فحسب، بل لعب دورًا أساسيًّا في تغيير المناهج التي كانت تتبعها المؤسسات القائمة على رعاية الأطفال، مثل دور الأيتام، وجماعات الخدمة الاجتماعية، ودور رعاية الأطفال، ومقدمي رعاية الأطفال، وذلك فيما يتعلق بالاهتمام بالطفل.

وعلى الرغم من أن "هارلو" قد تناول الحب بالدراسة، فإن مساعيه في هذا المضمار كانت غاية في التعقيد، فقد تزوج بزوجته الأولى (التي كانت طالبة لديه)

عـام 1932، وقد أنجـب منها طفلين، ثم طلقهـا عام 1946، وفي السنـة نفسها تزوج "هارلو" بعالمة نفس شابة، وأنجب منها طفلين. وقد توفيت زوجته الثانية عام 1970 بعـد معاناة طويلـة مع مرض السرطان، وفي عـام 1971 تزوج "هارلـو" مرة أخرى بزوجتـه الأولـى، وبعد وفاتها ظل يعانــي الاكتئاب، وإدمان الكحوليـات، وانفصل عن أبنائه، وفي السادس من ديسمبر عام 1981 توفي "هاري هارلو".

الجوائز التي حصل عليها "هاري هارلو"

تلقى "هاري هارلو" العديد من الأوسمة والجوائز خلال حياته، ومنها:

- تعيينـه رئيس بحوث المـوارد البشرية بإدارة الجيش فـي الفترة (1950-1952).
- ورئيسـ شعبـة الأنثروبولوجيا وعلـم النفس بمجلس البحـوث الوطني في الفترة (1952-1955).
- ميدالية هاوارد كروسبي وارين (1956).
- رئيس جمعية علم النفس الأمريكية (1958-1959).
- الميدالية الوطنية للعلوم (1967).
- الميدالية الذهبية من الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1973).

تجارب قرود الرايزيسي

رفضـ "هارلو" فكرة أن العلاقة الأولى بيـن الأم والطفل تقوم ببساطة على إرواء العطش، والحصول على الطعام، وتجنب الألم، واستخدم قرود الرايزيسي حديثة الـولادة لإجـراء تجارب حاول من خلالهـا أن يصف الحب، ويعمـل على تحديده، حيـث كان يرى أن صغار قرود الرايزيســي أكثر نضجًا من أطفال البشر، كما أنها

تتشابـه معهـم؛ إذ يمكنهـا أن تعبر عن عدد مـن الانفعالات، كما أنهـا تحتاج إلى الرعاية الكاملة، والحصول على الغذاء.

وفـي واحدة مـن أشهر تجـارب "هارلو" قام بإيجـاد "اثنتين مـن الأمهات" لقـرود الرايزيسي حديثة الـولادة؛ كي تختار القرود من بينهما؛ حيث كان قد أخذ مجموعـة من القرود حديثة الولادة من أمهاتها بعـد ساعات من الولادة، ووضعها علـى الفور مع أمَّين غير حقيقيتين، فكانـت "الأم" الأولى مصنوعة من القماش، ولم يكن لديها طعام تقدمه إلى القرود حديثة الولادة، أما "الأم" الأخرى، فكانت مصنوعة من الأسلاك، ومعها زجاجة بها طعام للقرود.

وقـد اكتشـف "هارلـو" أن القرود حديثة الـولادة قضت بعضـ الوقت مع الأم المصنوعـة من الأسلاك من أجل الحصول على ما يكفي من الطعام، وبمجرد أن حصلت على الطعام تركتها؛ لتستمتع بقضاء وقتها في معانقة الأم المصنوعة من القماشـ، وأثبتـت النتائج أن القرود لم تكن تتبـع احتياجاتها الفسيولوجية فقط، وأن الرابط بين الأم وطفلها لا يمكن اختزاله في الحصول على الرعاية، والطعام، والشراب فحسب.

ثـم قام "هارلـو" بتقسيم القرود إلـى مجموعتين: المجموعـة الأولى ستقضي الوقـت مع الأم المصنوعة من القماش فقط، وأما المجموعة الثانية، فسوف تقضي الوقت مع الأم المصنوعة من الأسلاك فقط. وقد شربت القرود في كلتا المجموعتين الكمية نفسها من الشراب، ونمت بالمعدل نفسه، لكن كانت هناك فروق أساسية في سلوكيـات كلتـا المجموعتين، حيث تبين لـ"هارلـو" أن تلك الاختلافات كانت نتيجة وجـود ارتباط عاطفي بين القرود والأم المصنوعة من القماش، وهو الأمر الذي لم يحدث مع القرود التي أقامت مع الأم المصنوعة من الأسلاك.

فالقرود التي كانت تقضي وقتها مع الأم المصنوعة من القماش، كانت تهرول إلى أمها طلبًا للأمان، عندما كانت الضوضاء تسبب لها الفزع، وكانت تلك القرود تتواصـل مـع أمها إلـى أن تشعر بالهدوء. أمـا القرود التي كانـت تقضي وقتها مع الأم المصنوعـة من الأسلاك، فكانت تسقط على الأرضية، وتهتز إلى الأمام وإلى

الخلـف، ويمسك بعضها ببعض، وتصرخ لدى تعرضها للفزع، وقد لاحظ "هارلو" أن هــذه السلوكيات التي ظهرت علــى القرود التي تقضي وقتها مع الأم المصنوعة مــن الأسلاك تشبــه سلوكيات الأطفــال المصابيــن بالتوحد، وتحاكــي سلوكيات البالغين المحتجزين في المصحات النفسية.

وقــد أتبع "هارلو" تلــك التجارب بمزيد من الممارسات غيــر الرحيمة، ولكي يتأكد "هارلو" من صحة المثل القائل: "أن تأتي متأخرًا خير من ألا تأتي مطلقًا"، فرضــ على قرود الرايزيسي عزلة تامــة خلال الأشهر الثمانية الأولى من حياتها، وكان ذلــك يعنــي أن القــرود لن تتواصل مــع غيرها من القرود، أو مــع أي نوع من الأمهــات البديلات، فأدت تلك الاختبــارات إلى ضرر بالغ على المستوى الانفعالي لتلك القرود، وبعد أن تم اختبار القرود في الفترات المختلفة التي يمكنها فيها أن تعيش دون أم، توصل "هارلو" إلى أن الحرمان من الأم يمكن إلغاء تأثيره شريطة ألا يستمــر لمدة أطول من تسعين يومًــا بالنسبة إلى القرود، أو ستة أشهر بالنسبة إلى البشر.

تأثير عمل "هارلو"

كانــت تجارب "هارلو" مهمــة للغاية، وقد تركــت تأثيرًا مهمًّا فــي تنشئة الأطفال ورعايتهــم، وفــي دور رعاية الأطفــال، ودور الأيتام، والخدمــات الاجتماعية، على الرغم من أن تجاربه كانت مثيرة للجدل، ومع أن المعايير الحالية قد تحكم عليها بأنها تجارب غير إنسانية.

وقــد أظهــر "هارلو" بالدليــل الواضح أن الحــب أمر ضــروري للنمو الطبيعي للأطفال، وأن الحرمان منه من شأنه أن يؤدي إلى ضرر عاطفي بالغ، وقد أسهمت أبحاثه في تطور علاج الأطفال الذين يعانون سوء المعاملة والإهمال، كما أظهرت أبحاثــه أن وجــود الأطفال في كنف أســرة ترعاهم أفضل كثيرًا مــن تركهم لدور الرعاية، وذلك فيما يتعلق بتحسن حالتهم على المستويين النفسي والانفعالي.

جان بياجيه (1896-1980)

مراحل نمو الأطفال

وُلـد "جان بياجيه" في التاسـع من أغسطس عام 1896، فـي مدينة نيوشاتيل في سويسرا، وكان والده أستاذًا لأدب العصور الوسطى، وكانت أمه قد أصيبت بمرض العصاب، وقد دفعته سلوكياتها في النهاية إلى الاهتمام بمجال علم النفس.

وبعـد أن أنهـى "بياجيـه" دراسته الثانويـة، حصل على درجـة الدكتوراه في العلـوم الطبيعية من جامعة نيوشاتيل. وفي أثناء قضائه فصلًا دراسيًّا في جامعة زيوريـخ، أصبـح مولعًا بالتحليل النفسـي، وسرعان ما انتقل إلـى فرنسا، وقد بدأ دراساتـه التجريبيـة عن نمو العقل في أثناء عمله في معهـد للبنين أنشأه "ألفريد بينيـه"، وكان الاعتقاد السائد قبل أن يبدأ "بياجيه" عمله في التطور المعرفي هو أن التفكيـر لدى البالغيـن أكثر كفاءة من التفكير لدى الأطفـال. ولكنه بينما كان يعمـل في معهد بينيه، بدأ يهتم بالمبـررات التي ساقها الأطفال عند إجابتهم عن الأسئلة الخاصة بالتفكير المنطقي بطريقة خاطئة. فقرر أن يقوم بدراسة منظمة للتطور المعرفي، فكان أول من أقدم على هذا الأمر.

وفـي عام 1923 تـزوج "بياجيـه" بـ"فالينتينا شاتيناي"، وأنجـب منها ثلاثة أطفـال، وهنا بـدأ "بياجيـه" - الـذي كان مفتونًا بالفعـل بدراسة النمـو العقلي والانفعالي - يدرس مراحل نمو أطفاله بطريقة غير رسمية، وقد أدت الملاحظات التي خرج بها من تلك الدراسة إلى ظهور أهم وأشهر أبحاثه، وهو: مراحل التطور المعرفي.

لقـد تـرك "جـان بياجيـه" بصمتـه ليس فقـط في مجـال علـم النفس، بل فـي مجـال التعليم، وعلـم الاجتمـاع، والاقتصـاد، والقانـون، ونظريـة المعرفة مـن خـلال مـا يزيـد علـى ستيـن كتابًـا، ومـن خـلال المئـات مـن المقـالات

التـي تـم نشرهـا، وقـد تُوفي "جـان بياجيـه" فـي السادسـ عشر مـن سبتمبر عام 1980.

نظرية "بياجيه" عن مراحل التطور المعرفي

عندمـا بدأ "بياجيه" العمل على نظريته عن مراحل التطور المعرفي، كانت هناك فروق كبيرة للغاية بين ما كان يقوم به وما تم القيام به في الماضي.

- ركز "بياجيه" على الأطفال بدلاً من التركيز على جميع المتعلمين.
- لم تناقش نظرية "بياجيـه" اكتساب سلوك محدد، أو اكتساب المعلومات، بل نظرت إلى مراحل النمو بصورتها الشاملة.
- اقتـرح "بياجيـه" سلسلة مـن المراحـل المنفصـل بعضها عـن بعض، وهي المراحـل التي تتجلى من خـلال الاختلافات النوعية، وذلك بـدلًا من الفكرة السائـدة التي كانت تقـول إن التطور المعرفي تدريجـي، وأن السلوكيات تنمو وتصبح أكثر تعقيدًا.

وكان "بياجيه" يرى أن الأطفال لديهم بنية عقلية أساسية ناتجة عن الصفات الوراثية والتطور، وكان يرى أن تفكيرهم ليس أقل كفاءة من تفكير البالغين. وهذه البنيـة العقلية هي التـي يشتق منها التعلـم، وتقوم عليها المعرفـة، وانطلاقًا من هـذا الافتراض، بدأ "بياجيه" تفسير العمليات والآليـات التي تنمو لدى الأطفال، وتقودهـم في النهاية إلى التفكيـر المنطقي، والتفكير فـي استخدام الفرضيات، وكان "بياجيـه" يعتقد أن الأطفال يخلقون فهمًا لبيئتهم، ويواجهون تناقضات بين مـا هو معروف لديهم بالفعل، ومـا سوف يكتشفونه، وتنقسـم نظريته عن التطور المعرفي إلى ثلاثة عناصر مختلفة:

1. **المخططات:** هي اللبنات الأساسية أو الوحدات الأساسية للمعرفة، ويرتبط كل مخطط بجزء مـن الواقع الحياتي، مثل التصرفـات والأشياء والمفاهيم، وكل مخطط هو سلسلة من الأشياء التي تمثل العالم، وتستخدم في فهم موقف محدد والتجـاوب معه، وعلى سبيل المثال إذا عرضـ الوالد على طفله صورة كلب، فإن الطفل سوف يخلق مخططًا للشكل الذي يبدو عليه الكلب: أي أنه ذو أربع أرجل، وذيل، وأذنين.

ويكـون الطفل في حالة من الاتـزان، أو التوازن العقلي، إذا تمكن من الوصول إلى تفسير من خلال مخططاته الحالية.

فالمخططـات تختـزن لكي تطبـق على حالات أخـرى فيما بعـد، وعلى سبيل المثال قد يكوِّن الطفل مخططًا لطريقة ترتيب الطعام في أحد المطاعم. وعندما يذهـب إلى مطعم آخر، فيما بعد، سيتمكن مـن تطبيق ما تعلمه من قبل على هذا الموقف الجديد والمشابه.

وقـد زعم "بياجيه" أيضًـا أن هناك مخططات قد تمـت برمجتها في الطفل وراثيًّا، كتحفز الطفل الرضيع لمص الأشياء.

2. **العمليات التـي تتحكم فـي الانتقـال من مرحلـة إلى أخـرى:** يرى "بياجيه" أن النمو الفكري ناتج عن التكيف واحتيـاج المرء إلى أن يكون في حالة من التوازن دائمًا، ويحدث تكييف المعرفة بطريقتين، وهما:

- **الاستيعـاب:** أي استخدام مخطط موجـود بالفعل، وتطبيقه على موقف جديد.
- **المواءمـة:** أي تغييـر مخطط موجـود بالفعل؛ لكي يستوعـب معلومات جديدة.

ولكـي نفهم الاستيعاب والمواءمة بصـورة أفضل، يمكننا أن ننظر إلى المثال الأول الـذي ضربنـاه للوالد الذي يُـري طفله صورة الكلـب؛ إذ إن الطفل قد تكوَّن لديه الآن مخطط لشكل الكلب، وهو: أربع أرجل، وذيل، وأذنان، إلى آخره، فعندما يـرى الطفل أي كلب في الواقـع، يواجه الخصائص الجديدة التي لم تكن متوافرة فـي المخطط الأساسي، فهذا الكلب مكسو بالفراء، ويلعق الأشياء بلسانه، ويمكنه أن ينبـح، وعدم وجود هذه الصفات فـي المخطط الأساسي يُحدِث حالة من عدم الاتزان لدى الطفل؛ ما يجعله يبدأ تكوين المعنى، ويحدث الاستيعاب عندما يؤكد لـه الوالـد أن هذا أيضًا كلب كالذي رآه في الصورة، فيبدأ الطفل استعادة التوازن عندما يُدمج المعلومات الجديدة في المخطط الأساسي.

ولكـن مـا الذي سيحدث إذا رأى الطفل قطًّا؟ علـى الرغم من أن القط يشبه الكلـب في بعضـ الخصائص، لكنه حيـوان مختلف عنه، فصوتـه مختلف، ولديه القـدرة علـى التسلق، كما أنـه مختلف عن الكلـب في تحركاتـه وتصرفاته، ومن ثـم يصـاب الطفل بعـدم الاتزان نتيجة رؤيـة القط، ما يضطره إلـى مواءمة تلك المعلومات الجديدة، وهكذا يتكون مخطط جديد يعيد الطفل إلى حالة التوازن.

3. **مراحل التطـور:** يرى "بياجيـه" أن التطـور المعرفي يمـر بأربع مراحل، وتحدث هذه المراحل بالترتيب نفسه لدى كل طفـل بغض النظر عن ثقافته، أو المكان الذي يعيش فيه، على الرغم من أن بعض الأطفال قد لا يصلون إلى المراحل الأخيرة.

- **المرحلة الحسية الحركية (من الولادة إلى سنتين)**

تركز هـذه المرحلة على ثبات الأشياء، حيث يـدرك الطفل أن الأشياء ستظل على حالها، حتى لو غابت عن سمعه وبصره.

- **المرحلة ماقبل العملياتية (من سنتين إلى سبع سنوات)**

وتركز على أن الطفل يجعل ذاته محورًا له، فيرى الأشياء من منظوره فحسب، ما يعني أن الطفل لا يمكنه أن يفهم وجهة نظر الآخرين، وذلك من سن السنتين حتى السابعة.

- **مرحلة العمليات المادية (من سن السابعة إلى سن الحادية عشرة)**

تدور هذه المرحلة حول التحفظ؛ ما يعني أن الطفل لا يزال عاجزًا عن استيعاب المفاهيم المجردة، أو الافتراضية، ولكنه يبدأ التفكير بطريقة منطقية في الأشياء المحسوسة.

- **مرحلة العمليات الرسمية (ما بعد سن الحادية عشرة)**

وترتكز هذه المرحلة على قدرة الطفل على معالجة الأفكار بعقله، أو التفكير المجرد، وفي هذه المرحلة ينشأ التفكير الاستدلالي، والتفكير المنطقي، والتخطيط المنظم.

نقد نظرية بياجيه

ينصب الجزء الأكبر من الانتقاد على الأساليب التي اتبعها "بياجيه" في بحثه، فالنتائج التي توصل إليها لم تشمل جميع الأطفال، فقد كان أطفاله الثلاثة، بالإضافة إلى غيرهم من الأطفال الذين شملتهم الدراسة، ينتمون إلى طبقة اجتماعية واقتصادية عليا، ما يعني أن هناك قطاعًا يضم العديد من السكان لم تشملهم الدراسة، وهناك دراسات أخرى خالفت ما ذهب إليه "بياجيه" من أن الأطفال ينتقلون تلقائيًّا من مرحلة إلى أخرى. ويعتقد كثير من علماء النفس أن العوامل البيئية لها هي الأخرى دور رئيسي في النمو.

وفي الختام، يرى الباحثون أن "بياجيه" قد استهان بقدرات الأطفال، وأن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والخامسة، كان ارتكازهم على ذواتهم

أقـل، وذلـك خلافًا لما ذهـب إليه "بياجيه"، وأن أولئـك الأطفال كان لديهم فهم أكثـر تعقيدًا لعملياتهم المعرفية، ولكن على الرغم من ذلك كله فقد كان لفرضية "بياجيه" تأثيرها في الاهتمام بآليات التطور الفكري في مرحلة الطفولة، كما كان لهـا دور أساسـي في العديد من النظريات التي ظهـرت بعد ذلك، حتى النظريات التي فندت استنتاجاته.

ألبرت باندورا (1925 إلى الآن)

التعلم من خلال مراقبة الآخرين

وُلـد "ألبرت بانـدورا" في الرابع من ديسمبر عام 1925 في بلدة مونديرِ الصغيرة في كندا، وعمل والده في سكك حديد كندا، وعملت أمه في متجر عام في البلدة.

والتحق "بانـدورا" بالمدرسة الوحيدة التي كانت موجودة في بلدته، ولم يكن فيهـا سوى معلمين اثنين فقط، ما دفعه إلـى الاعتماد على نفسه في تعليمه، وبعد أن أنهـى دراسته الثانوية التحق بجامعـة كولومبيا البريطانية، حيث تخصص في علوم الأحياء، ولكن المصادفة جعلته يتوقف مع علم النفس، ولأنه كان يحضر إلى الجامعـة قبل موعـد المحاضرات، قرر أن يحضر محاضـرات أخرى يقضي فيها وقتـه، وفي أحد الأيام كان يطالـع المناهج المقررة في الجامعة، فقرر في النهاية أن يدرس علم النفس.

وفي عام 1949 تخرج "باندورا" في جامعة كولومبيا البريطانية بعد أن قضى بها ثلاثة أعوام فقط، وقد تخصص في علم النفس، ولكنه التحق بكلية الدراسات العليا في جامعة آيوا، حيث حصل على الدكتوراه، وبعد حصوله على الدكتوراه عام 1952، عُين في جامعة ستانفورد، ولا يزال يدرِّس فيها حتى الآن.

وقـد اشتهـر "بانـدورا" بنظريتـه عـن التعلم الاجتماعـي، التـي أظهرت أن السلوكيـات ليسـت كلهـا مدفوعة بالمكافـآت أو المحفـزات، كما تقـول النظرية السلوكيـة، حيث قدم رؤية مغايـرة للضغوط الاجتماعية التي تسهم في السلوكيات المكتسبة - وهي عبارة عن منهجية جديدة لا تزال تحظى بالتقدير.

نظرية التعلم الاجتماعي

تعد هذه النظرية إحدى أكثر نظريات التعلم تأثيرًا في مجال علم النفس، وتقول نظرية التعلم الاجتماعي، التي وضعها "ألبرت باندورا" عام 1977، إن السلوك المكتسب يمكن أن يأتي عبر التعلم بالملاحظة، بدلًا من المكافآت أو التعزيز، ويقول "باندورا" إن سلوك الفرد يعتمد على سلوك من يحيطون به.

فالشخص يكون محاطًا بنماذج من الأشخاص، يمكن أن يلاحظها، كالوالدين، أو الأقران، أو المعلمين، أو الشخصيات التي تظهر على شاشة التلفاز، وهذه النماذج توفر سلوكيات ذكورية وأنثوية، ويمكن ملاحظتها، أو تخزينها، وتحويلها إلى رموز، ومن ثم يمكن محاكاتها أو نسخها فيما بعد، وتزيد احتمالية أن يقوم الفرد بمحاكاة سلوك شخص إذا كان يشعر بأنه يشبهه كثيرًا، وغالبًا ما يقلد الشخص سلوكيات أشخاص من الجنس نفسه. وهناك ثلاثة مفاهيم لنظرية "باندورا" عن التعلم الاجتماعي، وهي:

1. **يمكن للفرد أن يكتسب السلوك من خلال الملاحظة:** ويمكن أن يحدث ذلك من خلال نموذج حي (شخص يتصرف تصرفًا معينًا)، أو نموذج شفوي يقدم تعليمات (كشرح أو وصف سلوك معين)، أو نموذج رمزي (السلوكيات التي تصورها الكتب، والتلفاز، والأفلام).
2. **تمثل الحالة النفسية جانبًا مهمًا في التعلم:** يعد التعزيز البيئي أحد جوانب اكتساب السلوك، ولكنه ليس الجانب الوحيد، فالإشباع والكبرياء والشعور بالإنجاز تعد أمثلة لما سماه "باندورا" بالتعزيز الداخلي، أو التعزيز الجوهري، وبعبارة أخرى فإن الأفكار الداخلية قد تلعب دورًا مهمًا في اكتساب السلوك.
3. **لا يعني التعلم أن السلوك سوف يتغير بالضرورة:** كان السلوكيون يعتقدون أن اكتساب بعض السلوكيات الجديدة يؤدي إلى تغير دائم في سلوك

الفرد، ولكن "بانـدورا" بين من خلال التعلم بالملاحظـة أن الفرد قد يتعلم معلومات جديدة دون أن يطبقهـا بالضرورة في سلوكه، ومـن جهة أخرى، لا تعني ملاحظة السلوك بالضـرورة أن الفرد سيكتسب ذلـك السلوك، وهناك متطلبات معينة لا بد من تحققها حتى يصبح السلوك الاجتماعي ناجحًا، وهي:

- **الانتبـاه:** لا بـد مـن أن تنتبه حتى تتعلـم، وكل ما هو من شأنـه أن يقلل من انتباهك سيؤثر سلبًا على التعلم بالملاحظة.
- **الاحتفـاظ:** لا بـد مـن أن يكـون الفـرد قـادرًا علـى حفـظ المعلومـات، واسترجاعها فيما بعد من أجل استخدامها.
- **الإنتـاج:** بعد الانتباه وحفـظ المعلومات، ينبغي القيـام بالسلوك الذي تمت ملاحظته، ويمكن تحسين السلوك من خلال الممارسة.
- **الدافعيـة:** لا بد من وجود حافز للشخص كي يقلد السلوك، وهذا هو الجزء الأخيـر من أجل تحقيق التعلم الناجح للسلوك الـذي نلاحظه. وهنا يأتي دور التعزيـز والعقاب، فـإذا تم تعزيز السلوك الذي تمـت ملاحظته، يمكن للفرد أن يتمنـى تكرار تلك الاستجابة، ولكـن إذا قوبل السلوك الذي تمت ملاحظته بالعقاب، فإن الفرد قد يتحفز لعدم تكراره.

تجربة الدمية بوبو

أجـرى "بانـدورا" تجربة الدمية بوبـو الشهيرة؛ لكي يبيـن أن الأطفال يلاحظون السلوكيات المحيطة بهم، ويقلدونها.

وبينمـا كان "بانـدورا" يجـري تجربتـه، اكتشـف أن الأطفـال الذيـن رأوا الأشخاص الكبار وهم يعاملون الدمية بعنف، قد قاموا بتقليد جزء كبير من ذلك السلـوك العنيف تجاه الدمية، مقارنة بالأطفال الذين كانوا ضمن المجموعة التي رأت الأشخاص الكبار وهم يعاملون الدمية بود ولطف.

وقد اكتشف أيضًا أن الفتيات اللائي رأين السلوك العنيف للكبار، كانت استجاباتهن اللفظية أكثر عنفًا في حالة كان الأشخاص الكبار من النساء، وكانت الاستجابة البدنية لأولئك الفتيات أكثر عنفًا عندما كان الأشخاص الكبار من الذكور، أما بالنسبة إلى الأولاد، فكان عنفهم البدني أشد من الفتيات، وكان تقليدهم لمن ينتمون إلى جنسهم أكثر مقارنة بالفتيات.

وقد تمكن "باندورا"، من خلال تجربة الدمية بوبو، من أن يظهر تعلم الأطفال السلوك الاجتماعي، حيث تعلموا العنف من خلال مشاهدة سلوك الآخرين في هذه التجربة، كما تمكن "باندورا"، من خلال تجربته، من دحض الفكرة الأساسية لدى السلوكيين، التي تقول إن جميع السلوكيات ما هي إلا نتيجة المكافآت والتعزيز.

التجربة إجراء تجربة الدمية بوبو

1. يشارك في هذه التجربة ستة وثلاثون طفلًا، وست وثلاثون طفلة، تتراوح أعمارهم بين الثالثة والسادسة.
2. ومجموعة المقارنة في التجربة عبارة عن مجموعة فرعية، تتكون من اثني عشر طفلًا، واثنتي عشرة طفلة.
3. نماذج الأدوار الموجودة في التجربة عبارة عن رجل بالغ، وامرأة بالغة.
4. يشاهد أربعة وعشرون طفلًا وطفلة الرجل أو المرأة وهما يهاجمان الدمية "بوبو" بعنف، حيث يتم ضربها بمطرقة، وإلقاؤها في الهواء مع القيام بأمور عنيفة، مثل: "لَكم الدمية في أنفها".
5. تشاهد مجموعة أخرى مؤلفة من أربعة وعشرين طفلًا وطفلة نموذجًا يعامل الدمية "بوبو" برفق.
6. لا تشاهد مجموعة المقارنة أيًا من النماذج.

كارل روجرز (1902-1987)

إعانة الآخرين على مساعدة أنفسهم

وُلـد "كارل روجـرز "في الثامن من يناير عام 1902، فـي مدينة أوك بارك بولاية إلينـوي، لأسـرة متزمتة، ولما بلغ سـن المراهقـة، انتقل إلى مدينـة جلين إيلين فـي إلينوي مع أسرتـه، حيث بدأ يهتـم بالزراعة، وفي عـام 1919 التحق بجامعة ويسكونسن، وتخصص في الزراعة، لكنه حوَّل تخصصه إلى التاريخ فيما بعد، ثم غير تخصصه بعد ذلك إلى الدين.

وحيـن كان فـي السنـة الثالثـة من الجامعـة، تم اختيـاره مع عشـرة آخرين للمشاركـة فـي مؤتمر ديني عالمي للشباب في الصين مـدة ستة أشهر، ومنذ تلك الرحلـة بدأ "روجرز" يتشكك في اختياره مساره المهني، وبعد تخرجه عام 1924، التحق بمعهد للدراسات الروحية في نيويورك، لكنه انتقل إلى كلية إعداد المعلمين في جامعة كولومبيا عام 1926، وبينما كان يدرس في تلك الكلية، تلقى أول مناهجه في علم النفس.

وبعـد أن حصـل على درجة الدكتـوراه في علم النفس، عمـل في جامعة ولاية أوهايـو، وفـي جامعة شيكاغو، وفي جامعة ويسكونســن، وبينما كان يعمل فيها بدأ يضـع أحد أهم إنجازاته فـي علم النفس، وهو: العلاج المرتكز حول العميل. وكان "روجرز" يعتقد أن العميل أو المريض مسئول تمامًا عن سعادته، ومن ثم فقد حول دور المعالـج مـن مجرد شخص متخصص، إلى شخص قـادر على إرشاد العميل إلى تحقيق السعادة. وهنا يقوم المعالج بالدمج بين التعاطف والانسجام والتقدير الإيجابي التام، وقد قام "روجرز" أيضًا بوضع "نظرية الفهم الذاتي" التي قدمت وصفًا لرؤية العميل عن نفسه، وكيفية تغيير العلاج تلك الرؤية.

واليوم يشار إلى أعمال "كارل روجرز" بـ "علم النفس الإنساني"، وقد ركزت أفكاره بدرجة أقل على التشخيص، وجعلت الجزء الأكبر من التركيز ينصب على طريقة مساعدة المرء نفسَه، مع جعل الهدف النهائي هو ما سماه "روجرز" بـ "الشخص المعافى تمامًا"، وقد توفي "كارل روجرز" في الرابع من فبراير عام 1987.

تحقيق الذات

رفض "كارل روجرز" مزاعم كل من المدرسة السلوكية (التي زعمت أن السلوك ما هو إلا نتيجة لإشراط)، ومدرسة التحليل النفسي (التي ركزت على اللاوعي والعوامل البيولوجية)، فقد كان يرى أن الشخص يتصرف بشكل معين نتيجة الطريقة التي يدرك بها موقفًا ما، وأن الشخص نفسه هو من يمكنه أن يعرف كيف يتصور الأمور ويدركها.

واعتقد "روجرز" أن الشخص لديه حافز أساسي واحد، وهو ميله إلى تحقيق الذات.

تعريفات أساتذة الجامعة

- **تحقيق الذات:** عندما يحقق الشخص إمكاناته، ويعمل بكل طاقته، يحقق أعلى مستوى من "الوجود الإنساني".

- **الذات المثالية:** وهذه هي الحالة التي يرغب فيها الفرد، وتشمل الأهداف والطموحات، وهي دائمة التغير.

ويمكـن أن نفهـم الشـكل الأساسـي لتحقيـق الـذات، من خـلال الاستخدام المجازي للزهرة، فنحن نجد أن الزهرة تكون محكومة ببيئتها، ولن يتسنى لها أن تنمو نموًّا تامًّا إلا في الظروف المناسبة.

ولا شك في أن البشر أكثر تعقيدًا من الزهور كثيرًا، فنحن، البشر، ننمو وفقًا لشخصياتنـا، ويرى "كارل روجرز" أننا خيِّرون ومبدعون بالفطرة، ولا نتحول إلى أشخاص هدامين إلا بسبب القيود الخارجية، أو الاعتقاد السيئ عن أنفسنا، الذي يحـل محل تقديرنا ذاتنـا. ويزعم "روجـرز" أن الشخص الـذي يتمتع بالاعتداد بالنفسـ - الشخصـ القريب مـن تحقيق الـذات المثالية - سيكـون بمقدوره أن يواجه التحديات التي تصادفه فـي حياته، ويتقبل السعادة والفشل، ويشعر بالثقة والإيجابية تجاه نفسه، وينفتح على الآخرين، ويرى "روجرز" أن الفرد بحاجة إلى أن يكون في حالة من الانسجام كي يقدِّر نفسه، ويتمكن من تحقيق ذاته.

الانسجام

يكـون المرء فـي حالة من الانسجام عندما تكون ذاتـه المثالية متناغمة مع واقعه الفعلـي، ويكون في حالة من عدم الانسجـام والتناغم عندما يكون هناك اختلاف بين ذاته المثالية وواقعه الفعلي.

وينـدر أن يعيشـ المرء في حالة تامة من التناغم والانسجام، ولكن "روجرز" يـرى أن الشخصـ يزداد تقديره ذاتَـه، ويصبح أكثر تناغمًـا عندما تكون صورته عـن ذاته (الصورة التي يرى نفسه عليها) قريبة من ذاته المثالية التي يصبو إلى تحقيقهـا؛ ولأن الشخص يرغب في أن يرى أنه متوافق مع الصورة التي كوّنها عن نفسه، قد يلجأ إلى استخدام آليات الدفاع عن نفسه، مثل الكبت، أو الإنكار؛ كي لا يقلق من المشاعر التي لا يرغب فيها.

وقد أكد "روجرز" أيضًا أهمية الآخرين في حياتنا، حيث يرى أن المرء يحتاج إلـى أن يشعـر بالتقديـر الإيجابي من قبـل الآخرين، والسبب في ذلـك هو أن كل

شخص يمتلك رغبة فطرية في الشعور بالاحترام، والتقدير، والحب، والمعاملة التي تسودها الألفة. وقد قسَّم "روجرز" التقدير الإيجابي إلى نوعين:

1. **التقدير الإيجابي غير المشروط:** عندما يشعر المرء بالحب والاحترام غير المشروط، وبخاصة من قبل والديه، والأشخاص المهمين، ومن قبل معالجه كذلك، فإنه يتشجع على الخوض في الأمور الجديدة، كما يتشجع على ارتكاب الأخطاء حتى لو كانت عواقبها سيئة، وعندما يحقق المرء ذاته، يتلقى التقدير الإيجابي غير المشروط.
2. **التقدير الإيجابي المشروط:** أن يتلقى الشخص التقدير الإيجابي؛ لأنه يتصرف بطريقة يراها الآخرون صائبة - وليس لأنه يشعر بالحب والاحترام دون شرط - ومن أمثلة ذلك: عندما يلقى الطفل الاستحسان من والديه لأنه يتصرف بالطريقة التي يريدانها. والشخص الذي يسعى دومًا إلى نيل استحسان الآخرين غالبًا ما يكون قد عايش خلال نشأته التقدير الإيجابي المشروط.



مثال توضيحي مرئي للانسجام

أبراهام ماسلو (1908-1970)

التركيز على قدرة الإنسان

وُلد "أبراهام ماسلو" في الأول من أبريل عام 1908، في مدينة بروكلين في ولاية نيويورك، وكان أصغر إخوته السبعة سنًّا، وينتمي والداه إلى المهاجرين الروس، وقد قال "ماسلو" عن نفسه، فيما بعد، إنه كان طفلًا خجولًا، وكان يعيش منعزلًا، ولم يكن سعيدًا في حياته، وقد قضى الكثير من شبابه في المكتبة منكبًّا على دراساته.

بدأ "ماسلو" دراسة القانون في كلية مدينة نيويورك، ولكنه سرعان ما تحوَّل منها إلى جامعة ويسكونسن، حيث بدأ دراسة مقررات علم النفس. وبينما كان "ماسلو" في الجامعة، أصبح "هاري هارلو" - الذي كان قد اشتهر حينها بتجاربه على قرود الرايزيسي - مرشدًا له، وأشرف على رسالة الدكتوراه الخاصة به، وقد ظل "ماسلو" في جامعة ويسكونسن في أثناء حصوله على الدرجات العلمية الثلاث التي حصل عليها في علم النفس، حيث حصل منها على البكالوريوس عام 1930، والماجستير عام 1931، والدكتوراه عام 1934. وبعدها واصل "ماسلو" دراساته في مجال علم النفس في جامعة كولومبيا، حيث كان يوجهه "ألفريد أدلر" صاحب نظرية عقدة النقص.

وفي عام 1937، أصبح "ماسلو" أستاذًا في كلية بروكلين (التي ظل يعمل بها إلى عام 1951). وفي أثناء وجوده في تلك الكلية تم توجيهه إلى علم النفس الجشتالتي على يد كل من "ماكس فيرتهايمر" وعالمة الأنثروبولوجيا "روث بندكت". وقد أعجب بهما "ماسلو" إعجابًا شديدًا على المستويين الشخصي والمهني إلى الحد الذي جعله يدرسهما، ويدرس سلوكهما، وهو الأمر الذي جعله

يهتم بالصحة النفسية والإمكانات البشرية طوال حياته، وأدى إلى بداية عمله في أهم إسهاماته في مجال علم النفس.

وفي خمسينيات القرن العشرين، أصبح "ماسلو" مؤسس مجال علم النفس الإنساني ورائده، فقد ركز "ماسلو" على الصحة النفسية الإيجابية، بدلًا من التركيز على المرض أو الاضطراب، وأدى تأسيس علم النفس الإنساني إلى وجود عدة أنواع مختلفة من العلاج القائم على فكرة أن الفرد قادر على علاج نفسه من خلال استخدام العلاج، وأن دور المعالج أن يوجه المريض، ويساعده على إزالة العقبات حتى يحقق إمكاناته.

وربما كان "أبراهام ماسلو" يشتهر بتسلسله الهرمي للاحتياجات، وهو حجر أساس في فكر علم النفس الحديث، وفي التدريس، حيث يرى أن الفرد يتحفز لإشباع سلسلة من الاحتياجات التي تبدأ بشكل بسيط، ثم تصبح أكثر تعقيدًا.

وقد عمل "ماسلو" مدرسًا في جامعة برانديز من سنة 1951 إلى سنة 1969، ثم انتقل إلى كاليفورنيا للعمل في معهد لافلين، وفي الثامن من يونيو عام 1970 أُصيب "أبراهام ماسلو" بأزمة قلبية، توفي على أثرها عن عمر يناهز الثانية والستين عامًا.

التسلسل الهرمي للاحتياجات

قدم "أبراهام ماسلو" هرم الاحتياجات للمرة الأولى عام 1943، ووفقًا لـ"ماسلو"، فإن الاحتياجات تلعب دورًا مهمًّا في تحفيز الفرد على التصرف بطريقة معينة، وكلما أصبحت الحاجة أساسية، كانت في أسفل الهرم، وكلما كانت معقدة، كانت في أعلى الهرم، والاحتياجات التي توجد في أسفل الهرم تكون احتياجات مادية، أما الاحتياجات الموجودة في أعلاه فتكون نفسية واجتماعية، ولكي تصعد في سلم الاحتياجات نحو الأعلى لا بد من إكمال المستويات الموجودة في الأسفل، وهذه هي الاحتياجات:

احتياجات فسيولوجية

تعد الاحتياجات الفسيولوجية هي الأبسط والأهم من أجل البقاء، وتكون بقية الاحتياجـات ثانوية إلى أن يتـم إشباع هذه الاحتياجات، ومنهـا: الطعام، والماء، والهواء، والنوم، وتوازن الجسم، والتكاثر.

الأمان

تعـد الاحتياجات المتعلقة بالأمـن والأمان مهمة أيضًا مـن أجل البقاء، ولكنهـا ليست جوهرية مثل الاحتياجـات الفسيولوجية، ومن الأمثلة على هذه الاحتياجـات، الأمن الشخصـي - كالمنزل والحي الآمـن - والأمان المالي، والصحة، بالإضافة إلى شبكة الأمان للحماية ضد الحوادث مثل التأمين.

الحب والانتماء

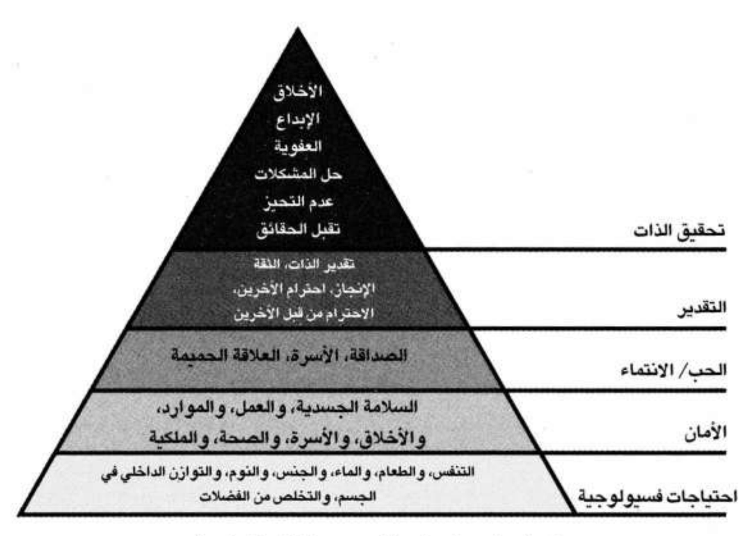
تعرف الاحتياجات الخاصة بالحب والانتماء بالاحتياجات الاجتماعية، وتشمل الرغبـة في الانتماء، والحب، والتقبل، والاندماج مـع الآخرين. وهذه الاحتياجات أقـل رتبةً من الاحتياجـات الموجودة فـي المستويين الأولين، ويمكـن تلبيتها من خـلال الصداقات، والعلاقـات الرومانسية، والأسرة بالإضافـة إلى الاندماج في الجماعات، والمنظمات الدينية، أو الاجتماعية.

التقدير

يحتـاج كل منـا إلـى الشعور بالاحتـرام والتقدير من قبل الآخريـن، والشعور بمساهمتـه فيمـا يجري مـن حوله، فتقديـر الـذات الشديد، والاحتـرام من قبل الآخريـن، من شأنهما أن يؤديا إلى الثقة بالنفس، في حين أن نقص تقدير الذات والاحتـرام من قبل الآخرين قد يـؤدي إلى الشعور بالنقص، ومـن الأساليب التي تُشعرنـا بالتقديـر، وتنمي فينا تقدير الـذات، المشاركة فـي النشاطات المهنية، والفرق الرياضية والهوايات والإنجازات الدراسية.

تحقيق الذات

تتربـع الحاجة إلى تحقيـق الذات، أو حاجة المرء إلـى إدراك كامل إمكاناته على قمة نموذج "ماسلو"، وبعبارة أخرى، لا بد للشخص من أن يحقق كل ما يمكنه تحقيقـه، ولكي يصل إلى هذا المستوى يلزمه أن يكمل بقية المستويات، وفي حين أن هنـاك أمورًا كثيرة، يمكننا من خلالها أن نحقـق ذاتنا، لكن تطبيق هذا الأمر يحتاج إلـى أن نكون محددين بشدة بالنسبة إلى الشيء الذي نريد أن نحقق ذاتنا مـن خلاله، وعلـى سبيل المثال، قد يرغب الفرد في أن يصبح أفضل رسام، أو أن يكون أبًا مثاليًّا.



تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات

حدد "ماسلو" الاحتياجات المختلفة ومستوياتها المختلفة كذلك، حاجات النقص: وهي الاحتياجات التي تنشأ نتيجة الحرمان (مثل الحاجة إلى الأمان، والاحتياجات الاجتماعية، واحتياجات التقدير، والحاجات الفسيولوجية)، وهذه الاحتياجات هي الاحتياجات منخفضة المستوى، ولا بد من إشباعها لتجنب المشاعر، أو العواقب المزعجة، حاجات النمو: التي تعرف كذلك بالحاجات الوجودية، وهي الاحتياجات التي تنشأ عن الرغبة في النمو كإنسان، وهذا النوع من الاحتياجات ليس نتيجة الحرمان.

الانتقادات التي وُجِّهت إلى تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات

لقد نال هرم "ماسلو" للاحتياجات نصيبه العادل من النقد، فقد تم التشكيك في صحة الطريقة التي اتبعها "ماسلو" بشأن تحديد خصائص تحقيق الذات، فقد استخدم "ماسلو" تحليل السيرة الذاتية، واستخدم أسلوبًا نوعيًّا، بحث من خلاله السير الذاتية لواحد وعشرين شخصًا، والكتابات التي دونوها، حيث كان يرى أن هؤلاء الأشخاص قد حققوا ذواتهم، وبعد ذلك وضع قائمة السمات الخاصة به من هذه المجموعة.

ما يعني أن تعريف "ماسلو" لتحقيق الذات يعتمد بصورة تامة على رؤيته الشخصية لمفهوم تحقيق الذات، ومن ثم، فإن التعريف الذي يقدمه لا يلزم قبوله باعتباره حقيقة علمية مثبتة.

وهناك انتقاد آخر لهرم "ماسلو" للاحتياجات، وهو ضرورة إشباع المرء الاحتياجات الأدنى؛ كي يتمكن من الوصول إلى تحقيق الذات، فالأشخاص الذين

يعيشـون في حالة من الفقر والبؤس على سبيـل المثال، يظل بإمكانهم أن يشعروا بالحـب، أو الانتماء، على الرغم من أن هذا غير ممكن وفقًا لرأي "ماسلو"، وعلى الرغـم مـن الانتقادات، فإننا لا يمكـن أن ننكر أهمية "أبراهـام ماسلو"، وتأثيره الكبيـر في علم النفس الحديث، فقد أدت أعماله إلى تحويل الاهتمام عن السلوك غيـر الطبيعي، وجعلت علم النفس يركز على الجوانب الإيجابية للطبيعة البشرية، والصحة النفسية، والإمكانات البشرية.



نظريات الذكاء

التفكير حول التفكير

يبقى موضوع الذكاء أحد أكثر الموضوعات إثارة للجدل في علم النفس؛ لأنه ليس هنـاك اتفاق على تعريف موحد للذكاء، فالبعض يراه قدرة فردية، والبعض الآخر يـراه خليطًا من المواهـب والمهارات والقدرات، ولكن هنـاك اتفاقًا إلى حد كبير علـى أن الذكاء يشمـل قدرة الشخص علـى التفكير المنطقي، وحـل المشكلات، واستيعـاب معاييـر المجتمـع وعاداتـه، وقيمـه، وتحليـل المواقـف، والتعلـم من التجارب، والتأقلم مع متطلبات الحياة، والتفكير بالمنطق والعقل.

ولكـن علمـاء النفس لم يتفقوا حتـى الآن على ما إذا كان مـن الممكن قياس الذكاء بدقة أم لا، ويحاول علماء النفس أن يقدموا إجابات عن الأسئلة التالية:

- هل الذكاء موروث؟
- هل تؤثر البيئة في الذكاء؟
- هـل يتضمن الـذكاء مجموعة من المهـارات والقدرات، أم أنه قـدرة مستقلة بذاتها؟
- هل تعد اختبارات الذكاء مغرضة؟
- وهل تتنبأ نتائج تلك الاختبارات بأي شيء ذي أهمية؟

هنـاك الكثير من النظريات التي تحاول أن تقـدم تفسيرًا للذكاء، ومن أشهر هذه النظريات:

الذكاء العام

قدم عالم النفس البريطاني "تشارلز سبيرمان" مفهوم الذكاء العام، أو "عامل الذكاء العام" عام 1904، ويرى "سبيرمان" أن الذكاء العام يؤثر في القدرة العقلية، وهذا ما يسمى بـ"عامل الذكاء العام"، ويمكن قياسه برقم واحد في اختبار القدرة العقلية، وقد اكتشف أن الأشخاص الذين حققوا نتائج جيدة في أحد الاختبارات المعرفية، قد حققوا أيضًا نتائج جيدة في الاختبارات الخاصة بالقدرة العقلية، والعكس صحيح. ومن ثم فقد استنتج "سبيرمان" أن الذكاء عبارة عن قدرة معرفية عامة يمكن قياسها، والتعبير عنها بالأرقام.

القدرات العقلية الأولية

يرى عالم النفس "لويس إل. ثورستون" أن الذكاء يتحدد عن طريق سبع "قدرات عقلية أولية"، وتشمل هذه القدرات: التفكير العقلي والقدرة على فهم الألفاظ، والقدرة العددية، وسرعة الإدراك، والطلاقة اللفظية، والتفكير المرئي، والذاكرة الاقترانية.

الذكاءات المتعددة

تنص نظرية الذكاءات المتعدد التي وضعها عالم النفس "هوارد جاردنر" على أن التعبير العددي لا يصور الذكاء البشري تصويرًا دقيقًا، ويقترح "جاردنر" في نظريته وجود ثمانية أنواع مستقلة من الذكاء، تعتمد على القدرة والمهارة، وقد يكون الشخص قويًا في بعضها، وضعيفًا في البعض الآخر. وهذه الأنواع هي: الذكاء البصري المكاني (القدرة على تصور الأشياء)، والذكاء اللغوي اللفظي (القدرة على استخدام الألفاظ في كل من الكتابة والتحدث)، والذكاء المنطقي الرياضي (القدرة على تحليل المشكلة بطريقة منطقية، والتعرف على الأنماط، واستخدام العقل والمنطق) والذكاء البدني الحركي (القدرة على التحكم في حركة الجسم)، والذكاء الموسيقي (القدرة على تمييز الأصوات والإيقاعات)

والذكاء الاجتماعي (القـدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم)، والذكاء الذاتي الداخلي (قدرة الفرد علـى إدراك مشاعره وعواطفه ودوافعه)، والذكاء الطبيعي (القدرة على التناغم مع الطبيعة، واستكشاف البيئة، وتعلم المزيد عن المخلوقات الأخرى الموجودة في الطبيعة).

النظرية ذات الأبعاد الثلاثية في الذكاء

تقـول النظريـة ذات الأبعـاد الثلاثية في الـذكاء، التي وضعهـا عالم النفس "روبرت سترنبرج"، إن هناك ثلاثة عوامل مختلفة يتألف منها "الذكاء الناجح"، وهي: الـذكاء التحليلي (القـدرات المتعلقة بحل المشـكلات)، والذكاء الإبداعي (القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة باستخدام المهارات الحالية والخبرات المكتسبة سلفًا) والذكاء العملي (القدرة على التأقلم مع البيئة المتغيرة).

التسلسل الزمني لاختبارات الذكاء

كمـا يوجد العديد من التفسيرات لماهية الذكاء، هناك أيضًا الكثير من الأساليب المختلفـة لاختبار الـذكاء، وقد تطورت اختبارات الـذكاء (التي تعرف بالأدوات) بمرور الوقت، وأصبحت معايير قياس الذكاء.

ألفريد بينيه (1905)

قامـت الحكومـة الفرنسيـة عـام 1905 بالاستعانـة بعالـم النفس الفرنسي "ألفريـد بينيه" لتطوير اختبار لقياس ذكاء الأطفال، حيث كانت الحكومة قد أقـرت عددًا من القوانيـن التي تجعل التعليم إلزاميًّا بالنسبـة إلى الأطفال الذين تتـراوح أعمارهم بين السادسـة والرابعة عشرة، وكان من شـأن هذا الاختبار أن يحدد الأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة.

ومـن هنا وضـع "بينيه" وزميلـه "ثيودور سيمـون" سلسلة مـن الأسئلة التي تركـز على أشياء من خارج المدرسة، ومنها الذاكـرة، والانتباه، والقدرة على حل المشكلات.

واكتشف "بينيه" أن بعض الأطفال تمكنوا من الإجابة عن أسئلة ذات مستوى متقـدم، وكانت مخصصة للأطفال الذين هم أكبر سنًّا، في حين لم يجب أطفال آخـرون في الفئة العمرية نفسهـا إلا عن الأسئلة المخصصة لمن هم أصغر منهم سنًّـا، وبناءً عليه، قـد وضع "بينيه" مفهوم العمر العقلـي: يقاس الذكاء بناءً على المعـدل المتوسط للقدرات لـدى الأطفال الذين ينتمون إلى فئـة عمرية محددة، وأصبـح مقياس "بينيه - سيمون" هو أول اختبار للـذكاء، وهو أساس الاختبارات الموجودة حاليًّا.

اختبار ستانفورد ـ بينيه للذكاء (1916)

عندمـا بدأ مقياس "بينيه - سيمون" يُستخـدم في الولايات المتحدة، اتخذه "لويـس تيرمان"، عالم النفـس في جامعة ستانفورد، معيـارًا موحدًا، واستخدمه علـى عينة من الأمريكيين، وفي عام 1916 تـم الإعلان عن النسخة المعدلة، التي عرفت باسم مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء.

وفـي هـذا الاختبار تم استخدام رقم واحد فقط - هـو معامل الذكاء، ويرمز إليه بالإنجليزية بـ IQ - لتمثيل مستوى ذكاء الشخص، ويتم حساب معامل الذكاء بقسمـة العمـر العقلي للشخص علـى العمر الزمني لـه، ثم يؤخذ ناتـج القسمة، ويُضرب في 100.

اختبارا ألفا وبيتا العسكريان (1917)

كان هناك عدد كبير من المجندين في بداية الحرب العالمية الأولى، ولاختبار هذا العدد الكبير من الجنود، وضع عالم النفس "روبرت يركس"، (رئيس الجمعية الأمريكيـة لعلـم النفس، ورئيـس لجنة الفحـص النفسي للمجنديـن) اختبارين

لتحديـد الذكاء، هما: اختبار ألفا واختبار بيتا. وقد خضع للاختبارين مليونا رجل في محاولة لتحديد الأدوار والوظائف المناسبة لكل منهم.

مقياس وكسلر للذكاء (1955)

وضع عالم النفس الأمريكي "ديفيد وكسلر" اختبارًا جديدًا للذكاء عام 1955، عـرف بمقيـاس وكسلر لقيـاس ذكاء البالغيـن، وقد جرى تعديل ذلـك المقياس، ويعـرف الآن بالإصـدار الثالث لمقياس وكسلر لقيـاس ذكاء البالغين، ويرمز إليه بالإنجليزية بـ"WAIS-III".

وقـد وضع أيضًـا اختبارين للأطفال، هما: مقياس وكسلـر لقياس الذكاء في مرحلة مـا قبل المدرسة، والمرحلة الابتدائية، ويرمـز إليه بـ(WPPSI) ومقياس وكسلر لقياس ذكاء الأطفال، ويرمز إليه بـ(WISC).

وفـي حين يقيس اختبار "بينيـه - ستانفورد" الذكاء بنـاءً على العمر العقلي والعمـر الزمنـي، فإن مقياس وكسلـر لقياس الذكاء لدى البالغيـن، يقيس الذكاء مـن خلال النظر إلى الرقم الذي حصل عليه الفـرد، ومقارنته بنتائج من هم في الفئة العمرية نفسها، ويشير الرقم 100 إلى متوسط الذكاء، وطريقة قياس الذكاء المستخدمـة في مقياس وكسلـر لقياس ذكاء البالغين هـي الطريقة القياسية في اختبارات الذكاء.

ما الذي تعنيه نتيجة اختبار الذكاء الخاصة بك؟

اختبار "ستانفورد - بينيه" للذكاء

- 19 وما دونها: تخلف عقلي حاد
- 20 - 49: تخلف عقلي شديد
- 50 - 69: تخلف عقلي متوسط
- 70 - 79: تخلف عقلي طفيف

- 80 ـ 89: بلادة
- 90 ـ 109: متوسط أو طبيعي
- 110 ـ 119: متفوق
- 120 ـ 139: متفوق جدًّا
- 140 أو أعلى: عبقري، أو يقترب من العبقرية

مقياس وكسلر لقياس الذكاء لدى الأطفال

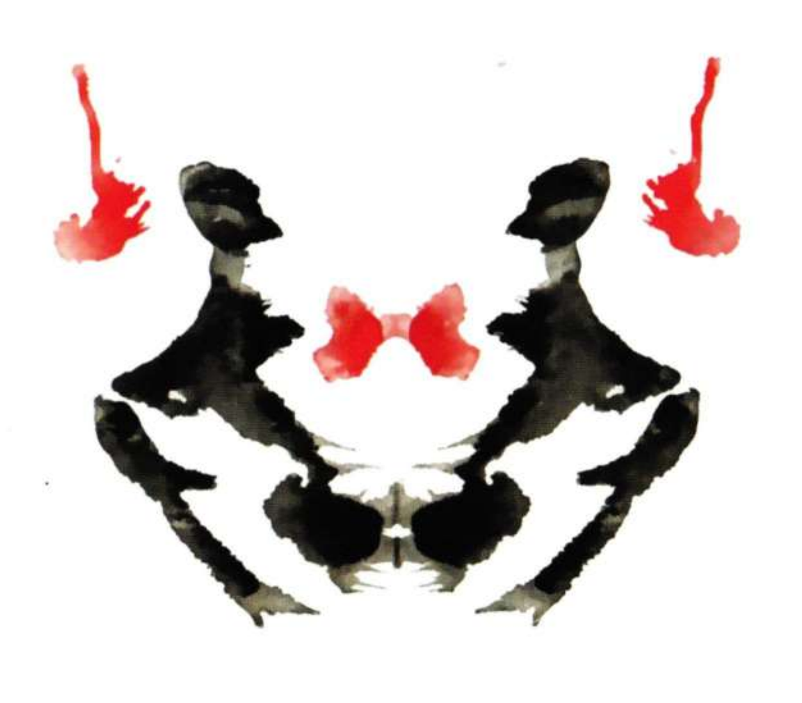
- 69 وما دونه: ذكاء منخفض للغاية
- 70 ـ 79: ذكاء بيني
- 80 ـ 89: أقل من المتوسط
- 90 ـ 109: متوسط
- 110 ـ 119: أعلى من المتوسط
- 120 ـ 129: متفوق
- 130 أو أعلى: متفوق للغاية



بقعة الحبر الأولى لرورشاخ



بقعة الحبر الثانية لرورشاخ



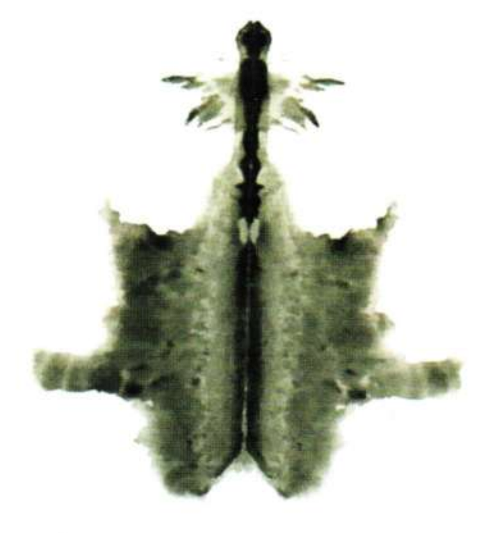
بقعة الحبر الثالثة لرورشاخ



بقعة الحبر الرابعة لرورشاخ



بقعة الحبر الخامسة لرورشاخ



بقعة الحبر السادسة لرورشاخ



بقعة الحبر السابعة لرورشاخ



بقعة الحبر الثامنة لرورشاخ



بقعة الحبر التاسعة لرورشاخ



بقعة الحبر العاشرة لرورشاخ

كيرت ليفين (1890-1947)

مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث

وُلد "كيرت ليفين" في التاسع من سبتمبر عام 1890، في موجيلنو في بروسيا (بولندا حاليًّا)، لأسرة تنتمي إلى الطبقة المتوسطة، وفي عام 1909 التحق "ليفين" بجامعة فرايبيرج لدراسة الطب، ثم انتقل منها إلى جامعة ميونيخ، وفيها قرر أن يدرس علم الأحياء.

وفي عام 1910 التحق "ليفين" بجامعة برلين للحصول على درجة الدكتوراه في الفلسفة وعلم النفس، وفي عام 1914 حصل على الدكتوراه في علم النفس، وبعدها شارك في الحرب العالمية الأولى ضمن قوات المشاة، وخدم جنديًّا في الحرب مدة أربعة أعوام إلى أن أصيب بجراح.

وفي عام 1917 تزوج "ليفين" بمعلمة تدعى "ماريا لاندسبيرج"، ولم يدم زواجهما سوى عشرة أعوام فقط، وقد أنجبا طفلين، وفي عام 1929 تزوج "ليفين" بـ "جيرترود فايس"، وأنجب منها طفلين آخرين.

وفي عام 1921، بدأ "ليفين" يُلقي محاضرات في المعهد النفسي التابع لجامعة برلين في مادتي علم النفس والفلسفة، وقد ذاع صيته بين الطلاب، وكان أحد الكتاب ذوي الإنتاج الغزير، وقد تمت دعوته إلى جامعة ستانفورد عام 1930 أستاذًا زائرًا، وفي النهاية هاجر إلى الولايات المتحدة عام 1940، حيث حصل على حقوقه الطبيعية كمواطن بها.

وعندما دخلت الولايات المتحدة الحرب العالمية الثانية، استخدم "ليفين" أبحاثه للمساعدة في المجهود الحربي، وعمل مستشارًا للحكومة الأمريكية، وفي عام 1944 أنشأ "ليفين" لجنة العلاقات المجتمعية، التي ركزت على مكافحة التمييز الديني والعنصري، كما أنشأ مركزًا للبحوث عن الجماعات وآلياتها في

معهـد ماساتشوستس للتكنولوجيا، الذي ركـز على دراسة الجماعات وتأثيرها في سلـوك الفرد. ويعتبر "كيرت ليفين"، هو مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث، وكان مـن أوائل علمـاء النفس الذين استخدموا الوسائـل والاختبارات العلمية في تحليـل السلوك الاجتماعـي، وقد نُشرت لـه ثمانية كتب، وأكثر مـن ثمانين مقالًا خلال حياته،

وفـي الحادي عشـر من فبراير عام 1947 أصيب "كيـرت ليفين" بأزمة قلبية أودت بحياته، وكان عمره آنذاك يناهز سبعة وخمسين عامًا.

نظرية المجال لـ"ليفين"

كان علـم النفسـ الجشتالتي ملهمًـا لـ "ليفين"، كمـا تأثر بدرجـة كبيرة بنظرية المجال لـ"ألبرت أينشتاين"، التي تقول إن الأجسام تتفاعل باستمرار مع الجاذبية والكهرومغناطيسية، وقد حاول "ليفين" أن يطبق فكرة "أينشتاين" في مجال علم النفس، وافترض أن السلوك ناتج عن التفاعل المستمر للفرد مع بيئته.

ويـرى "ليفيـن" أن السلوك يتحدد من خلال الموقـف الكامل للشخص، وهو يشيـر إلى مجموع تلك العوامـل التي يوجد بعضها مع بعضـ باعتبارها "مجالا". ووفقًـا لنظرية "ليفين"، فـإن سلوك الفرد يختلف اعتمادًا على طريقة التعامل مع التوتـرات التي تنشأ بيـن النفس والبيئة، ولكي نفهم السلـوك فهمًا تامًّا، يجب أن ننظر إلـى المجال النفسي بصورته التامة، سواء أكان ذلك المجال هو المدرسة، أم العمل، أم الأسرة - وهو ما أشار إليه "ليفين" بـ"مجال الحياة".

وقـد كان لنظريـة المجال التـي وضعها "ليفيـن" تأثير بالغ فـي علم النفس الاجتماعـي، وقد ساعدت على نشر الفكرة التي تقول إن السلوك ناتج عن التفاعل بين البيئة والسمات الفردية.

أنماط القيادة

قـاد "كيرت ليفيـن" مجموعة من الباحثين عـام 1939 لدراسة الأنـواع المختلفة مـن أنماط القيادة، وفي حيـن أن عدد أنماط القيادة قـد اتسع منذ ذلك الحين، فـإن "ليفين" ومجموعته، قد حددا ثلاثـة أنواع رئيسية، هي: النمط الاستبدادي، والنمط الديمقراطي، والنمط الفوضوي غير الموجه، وفي هذه الدراسة تم تقسيم أطفـال المدرسة إلـى ثلاث مجموعات، لكل منهـا قائد يتبع أحـد أنماط القيادة الثلاثة، ثم قام "ليفين" ومجموعتـه بدراسة استجابة الأطفال عند توجيه القائد لهم في أحد مشاريع النشاط الفني والحرفي.

القيادة الاستبدادية أو الأوتوقراطية

يقـدم القادة المستبدون شرحًا واضحًـا لما يجب القيام به، وتوقيت التنفيذ، وكيفيـة التنفيـذ، وهـذه النوعيـة من القـادة تتخـذ القـرارات دون مشاركة بقية المجموعة، وهذا ما يفسر وجود انقسام بين القائد وأتباعه.

وقـد وجد "ليفيـن" أن الإبداع في اتخاذ القرارات يكـون أقل في ظل القيادة الاستبدادية، فإذا أساء القائد المستبد استخدام السلطة، فإنه غالبًا ما يُنظر إليه باعتباره شخصًا نزَّاعا إلى السيطرة، ومتحكمًا وديكتاتورًا، ويكون القائد المستبد هـو الأفضل عندما يكون الأكثر دراية مـن بين أفراد المجموعة، أو عندما لا يكون هناك الوقت الكافي لاتخاذ القرارات بمشاركة المجموعة، وقد لاحظ "ليفين" أن التحـول من نمط القيـادة الاستبدادية إلى نمط القيـادة الديمقراطية أصعب من التحول من القيادة الديمقراطية إلى القيادة الاستبدادية.

القيادة الديمقراطية أو القيادة التشاركية

أظهرت النتائج التي توصل إليها "ليفين"، أن القيادة الديمقراطية هي الأكثر فاعلية، فالقادة الديمقراطيون يشاركون في المجموعة، ويسمحون للآخرين بالمشاركة، وتقديم النصح، وقد وجد "ليفين" أن الأطفال المشاركين في هذه المجموعة كانوا أقل إنتاجية من الأطفال المشاركين في مجموعة القيادة الاستبدادية، ولكن أعمالهم كانت أعلى من حيث الجودة، وفي حين أن القادة الديمقراطيين لهم القول الفصل في عملية صنع القرار، فإنه يتم تشجيع بقية أفراد المجموعة على المشاركة، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالاندماج، والتحفيز، ما يجعلهم أكثر إبداعًا.

القيادة الفوضوية أو غير الموجهة

في نمط القيادة الفوضوية غير الموجهة، تخف قبضة القادة على عملية صنع القرار، ويتركونها كلها للمجموعة، وقد وجد "ليفين" أن هذا النوع من القيادة كان هو الأقل إنتاجية، وأشار إلى أن الأطفال الذين كانوا ضمن المجموعة التي تخضع لهذه القيادة، كانوا يطلبون المزيد من القائد، ولم يكن بإمكانهم أن يعملوا باستقلالية، وكان التعاون بينهم قليلًا للغاية، ويمكن للقيادة غير الموجهة أن تكون ناجحة إذا كان أفراد المجموعة يتمتعون بكفاءة عالية، ولكن هذا النوع من القيادة غالبًا ما يؤدي إلى نقص التحفيز لدى أفراد المجموعة، ويجعل أدوارهم غير واضحة.

كان تركيز "كيرت ليفين" على سلوك الفرد وربطه ببيئته - بدلًا من ربطه بالخبرات السابقة - عملًا ثوريًّا، ما جعل "ليفين" يُنظر إليه باعتباره أحد الرواد المؤسسين لعلم النفس الاجتماعي، فدمجه مبادئ علم النفس الجشتالتي، وفهم تأثيرات المواقف وديناميات العمل ضمن المجموعة والقيادة، قد أثرا إلى حد كبير في نظر علماء النفس إلى السلوك الاجتماعي وفهمهم إياه.

كــارل يونج (1875-1961)

الانطوائيون والمنفتحون واللاوعي

وُلد "كارل يونج" في السادس والعشرين من يوليو عام 1875، في مدينة كيسفيل بسويسـرا، وكان "يونج" هـو الوحيد الذي نجا من الموت من بيـن إخوته الثلاثة، وكان والـده أحـد رجـال الدين، أمـا أمه فكانـت مصابة بمرض الاكتئـاب، وكان "يونـج" نتيجـة ذلك يوجد خارج منزله فتـرات طويلة، إلى أن انتقلت الأسرة إلى مدينة بازل، عندما بلغ الرابعة من العمر.

ويقـول "يونج" إنه كان يفضل العزلـة عندما كان طفلًا، وكان يشعر بأنه أكثر سعـادةً حين يكون بمفرده، وفـي عام 1887 قام أحد زمـلاء "يونج" في المدرسة بطرحـه أرضًـا؛ ما أفقده الوعي، وكان عمره آنذاك اثنـي عشر عامًا، ونتيجة تلك الحادثـة بدأ "يونـج" يعاني نوبـات إغماء، وعلـى الرغم من أن "يونـج" سرعان مـا لاحظ أن تلـك النوبات تمكنه من التغيـب عن المدرسة، فإن تلـك النوبات لم تكـن مزيفة، بل كانت نتيجة اضطراب عصبي أصابه، وعلى مدار ستة أشهر، ظل "يونـج" مقيمًـا في المنـزل، وكان الأطباء يخشون من أن يكـون مصابًا بالصرع، وفـي أحد الأيام سمع "يونج" والـده مصادفةً، يتحدث إلى شخص ما بشأن خوفه من عـدم تمكن "يونج" من الاهتمام بشئونه فـي المستقبل، ومنذ ذلك اليوم قرر "يونـج" أن يركـز على دراسته، وكان "يونج" لا يزال يعاني نوبات الغيبوبة قبل أن يعـود إلى دراسته، ولكنه تمكن من التغلب على ذلـك، والرجوع إلى المدرسة، ولم يعانِ قط تلك النوبات بعد ذلك، وقد تحدث عن هذا الأمر فيما بعد، قائلًا إن تلك المرة كانت هي المرة الأولى التي يواجه فيها الاضطراب العصبي.

وفـي عام 1895 التحـق "كارل يونج" بجامعة بازل لدراسـة الطب، وذات يوم اكتشـف "يونج" كتابًا يتحدث عن الظواهـر الروحية، فأصبح مولعًا بهذا المجال، وبمجـال العـلاج النفسـي، إلـى الحد الـذي جعله يحـول اختصاصه مـن دراسة

الطب إلى العلاج النفسي في الشهور الأخيرة من دراسته، فقد كان "يونج" يرى أن العلاج النفسي عبارة عن مزيج مثالي لكل من الطب والعلوم الروحية، وفي عام 1902 أنهى "يونج" رسالة الدكتوراه الخاصة به، التي كانت بعنوان "علم النفس وعلم الأمراض لما يسمى بالظواهر الغامضة"، وتخرج بعد أن تخصص في الطب.

وفي عام 1903 تزوج "يونج" بـ"إيما روشنباخ"، وبدأ العمل في مستشفى بورجوزلي للعلاج النفسي، وعلى الرغم من أن زواجه ظل قائمًا حتى وفاة زوجته عام 1955، فإن "يونج" كانت له علاقات بنساء أخريات - من بينهن أول مريضة التقى بها في أثناء عمله في مستشفى بورجوزلي للعلاج النفسي، وقد استمرت علاقته بها سنوات.

وفي عام 1906، بدأ "يونج" مراسلة "سيجموند فرويد"، حيث أرسل إليه مجموعة من أعماله تحت عنوان *Studies in Word Association*، ما عجّل بقيام صداقة بين الرجلين، وسيكون لهذه الصداقة تأثير عميق في أعمال "يونج"، وبخاصة اهتمامه بالعقل الباطن، ولكن مع بدايات عام 1909، بدأ "يونج" يخالف بعض أفكار "فرويد"، ففي حين أكد "فرويد" أن الجنس هو الدافع للسلوك، أصبح "يونج" أكثر اهتمامًا بالرموز، والأحلام، وتحليل الذات، وبحلول عام 1912 انتهت الصداقة التي كانت تربط بين "يونج" و"فرويد".

وقد وقف مجتمع التحليل النفسي ضد "يونج" لرفضه نظرية "فرويد" عن الجنس، ما عزله عن الكثير من زملائه وأصدقائه، وخلال تلك الفترة بدأ "يونج" يكرس وقته لاستكشاف عقله الباطن، وأسس علم النفس التحليلي.

كان "يونج" يعتقد أن غاية كل إنسان في الحياة هي الدمج بين عقله الواعي وعقله اللاواعي، ما يمكنه من تحقيق "ذاته الحقيقية"، وأطلق على هذا المفهوم اسم "التفرد".

وقد اهتم "كارل يونج" أيضًا بما أشار إليه بـ"علم النفس البدائي"، ودرس الثقافات المختلفة الموجودة في الهند، وشرق أفريقيا، وثقافة الهنود الحمر في

نيـو مكسيكو، وقـد توفي "كارل يونج" في السادس مـن يونيو عام 1961 في مدينة زيوريخ.

تعريفات أساتذة الجامعة

التفـرد : يمكـن للفرد أن يفهـم نفسه المتفردة، وأن يعبـر عنها، ويتناغم معهـا؛ لكي يصـل إلى "ذاتـه الحقيقية"، وذلـك من خـلال الإنصات إلى الرسائـل الموجودة فـي أحلام اليقظـة، والتخيلات التي تحـدث في أثناء اليقظة، ووفقًا لـ "يونج" فإن اللاوعي توجد به صور بدائية، تسمى "الأنماط الأوليـة"، وهـي عبارة عـن انعكاسات للأفـكار والأنماط العامـة، و الصور البدائية ليست مكتسبة، كما أنها تتشابه مع الأشياء الغريزية، وتساعد على تنظيم الخبرات الخاصة بنا.

نظرية الأنماط الأولية

يتفـق "كارل يونج" مع "فرويد" على أن النفسـ الإنسانية تتألف من ثلاثة أجزاء، وإن كان مفهومـه مختلفًا إلى حد ما عن مفهوم "فرويد"، ويرى "يونج" أن النفس تتكـون من الأنا، واللاوعـي الجمعي، واللاوعي الشخصي، ويـرى "يونج" أن الأنا عبارة عن تمثيل للعقل الواعي، كما يعتقد أن اللاوعي الجمعي يشتمل على الخبرات والمعلومات التي نشترك فيها كبشر - يرى "يونج" أن هذه المعلومات هي شكل من أشـكال الإرث النفسي - وأن اللاوعي الشخصي يشتمل على الذكريات التي نشعر بها، وكذلك الذكريات المكبوتة.

ويـرى "يونـج" أن الأنمـاط الأولية، أو الصـور البدائية التـي تعكس الأنماط العامة، موجودة في اللاوعي الجمعي، وتساعد على تنظيم شعور الشخص بأشياء معينـة، وهـذه الأنمـاط ليست مكتسبـة، بل هي موروثـة وعامة وفطريـة، ويمكن

للأنماط الأولية أن تندمج، وأن تتداخل، وفي حين أنه لم يتم تحديد عدد تلك الأنماط، فإن "يونج" قد تمكن من التعرف على الأنماط الأربعة الأكثر أهمية، وهي:

1. **الذات:** ويمثل هذا النمط اتحاد الوعي واللاوعي، ويرمز إلى التعطش للاتحاد والكمال، ويتحقق هذا النمط من خلال التفرد، حيث يتم التعبير عن كل جزء من شخصية الفرد بشكل متساوٍ، وتصبح النفس أكثر توازنًا، ويتمثل هذا النمط في الأحلام في صورة دائرة أو قرص، أو في شكل مربع.
2. **الظل:** ويتألف هذا النمط من الغرائز المتعلقة بالحياة والجنس، ويتكون من الضعف، والرغبات، والنقائص، والأفكار المكبوتة. ويعد الظل جزءًا من اللاوعي، وقد يمثل المجهول، والفوضى، والوحشية، وقد يظهر في الأحلام على هيئة ثعبان، أو تنين، أو إنسان شرير، أو أية شخصية تتصف بالظلامية، أو الشهوانية، أو الوحشية.
3. **الأنيما والأنيموس (صورة الروح):** تمثل الأنيما صورة الأنثى في نفسية الذكر، ويمثل الأنيموس صورة الذكر في نفسية الأنثى، وعندما تجتمع الأنيما والأنيموس، فإن هذا يعرف بـ"السيزجي" أي نقطة الاقتران، ومن هذا الاتحاد تنشأ المثالية، ومن الأمثلة الجلية لذلك، إطلاق صفة توأم الروح على شخصين، حيث يكون اجتماع هذين الشخصين هو اتحاد الأنيما والأنيموس، ويعرف السيزجي أيضًا بالرباط المقدس بين الزوجين، ويمثل التكامل والاتحاد، والشعور بالمثالية. ولهذا فإن الأنيما والأنيموس يمثلان "الذات الحقيقية" للفرد، وهما المصدر الأساسي للتواصل مع اللاوعي الجمعي.
4. **القناع:** ويعني الطريقة التي يقدم بها الشخص نفسه إلى العالم المحيط به، ويعمل القناع على حماية الأنا من الصور السلبية، ويمكن أن يظهر في الأحلام على صور مختلفة، وهو يمثل الأقنعة التي يرتديها الفرد في المواقف المختلفة، وبين مجموعات الأفراد المختلفة.

ومـن الأنمـاط الأخرى التي تعـرف عليها "يونـج": الأب (ممثـلًا للسلطة أو القـوة)، والأم (ممثلـة للراحـة والرعاية)، والطفـل (ممثلًا للرغبة فـي البراءة والنجاة)، والعجوز الحكيم (ويمثل الحكمة والهداية والمعرفة).

علاقة "كارل يونج" بمنظمة مدمني الكحول المجهولين

فـي مطلع ثلاثينيات القرن العشريـن، التقى رجل يدعى "رونالد هازارد" بـ"يونـج"، وطلـب منـه أن يساعده على الإقـلاع عن إدمانـه الشديد على الكحوليـات، ولكن لم يظهـر أي تحسن بعد عدة جلسات، فظن "يونج" أن حالـة "رونالد" ميئوس منها، وصرح له بـأن الطريقة الوحيدة التي يمكنه أن يحقق مـن خلالها الراحة هي التجربة الروحيـة، واقترح عليه "يونج" أن ينضـم إلـى جماعة روحيـة تسمى جماعـة أكسفورد، فقبـل "رونالد" النصيحـة، وانضم إلى تلك الجماعـة، وجلب معه مدمنًا آخر للكحوليات، يدعـى "إبي ثاكـر"، وحقق "إبي" نجاحًـا كبيرًا مع تلـك الجماعة، فدعا رجلًا عجوزًا آخر، يدعى "بيل دبليو."، إلى الانضمام إلى الجماعة، وحقق "بيـل دبليـو." اليقظة الروحية في النهايـة، وأصبح واحدًا من مؤسسي جمعيـة مدمني الكحوليات المجهولين، وفي عـام 1961 كتب "بيل دبليو." خطابًا لـ"كارل يونج"، يعبر له فيه عن شكره إياه.

ويعتبر "كارل يونج"، مؤسس علم النفس التحليلي، وهذا العلم يناقش التحليل النفسي من خلال فهم اللاوعي، ومن خلال رغبة الفرد في الوصول إلى المثالية. وكانـت أفكاره عن الانبسـاط، والانطواء، والأحلام، والرمـوز ذات تأثير كبير في مجال العلاج النفسي، وفي فهم الشخص نفسه كذلك.

هنري موراي (1893-1988)

سمات الشخصية

وُلد "هنري موراي" في الثالث عشر من مايو عام 1893، لأسرة ثرية في مدينة نيويورك، وفي عام 1915 تخرج "موراي" في جامعة هارفارد بعد أن حصل على شهادة في التاريخ، ثم التحق بكلية الأطباء والجراحين في جامعة كولومبيا، حيث حصل منها على درجة الماجستير في الأحياء، وفي جامعة كولومبيا بدأ اهتمام "موراي" بعلم النفس.

كان "موراي" شديد الإعجاب بأعمال "كارل يونج"، الذي التقاه في مدينة زيوريخ عام 1925، وقد ذكر "موراي" أنه قد تحدث مع "يونج" عدة ساعات، وخرجا في نزهة بحرية، وتناولا بعض المشروبات الباردة معًا، وأن اجتماعه و"يونج" قاده إلى إدراك اللاوعي الخاص به، كما أدى هذا الاجتماع إلى جعل "موراي" يقرر أن يحول مساره المهني بصورة رسمية إلى مجال علم النفس.

وسرعان ما أصبح "هنري موراي" محاضرًا في مركز هارفارد للصحة النفسية، بناءً على طلب مؤسسها الطبيب النفسي "مورتون برنس"، وأصبح "موراي" مدير هذا المركز عام 1937، وقد أحدث تحولًا فريدًا في عمله؛ لما لديه من خلفية طبية واسعة، وتدريب في مجال التحليل، حيث ركز على الشخصية واللاوعي.

وفي عام 1938 غادر "هنري موراي" هارفارد للمساهمة في المجهود الحربي، وطُلب منه بعد ذلك أن يضع لمحة عن الجانب النفسي لـ"أدولف هتلر"، وفي السنة نفسها وضع "موراي" اختباره المعروف الآن باختبار تفهم الموضوع (ويُرمز إليه بالإنجليزية بـTAT)، وهو اختبار يهدف إلى تحديد الدافع اللاشعوري، وسمات الشخصية، وفي أثناء الحرب العالمية الثانية أنشأ "موراي"

مكتـب الخدمات الإستراتيجية، وتولى إدارته، وكان هذا المكتب يقوم بتقييم مدى اللياقة النفسية للعملاء في وكالة الاستخبارات الأمريكية.

وفـي عام 1947، عـاد "موراي" إلى جامعة هارفـارد، وأسهم في إنشاء مبنى ملحـق لعيادة نفسية في عام 1949، وفي عام 1962 أصبح "موراي" أستاذًا شرفيًا بجامعـة هارفـارد، وقـد توفـي "هنري مـوراي" في الثالـث والعشرين مـن يونيو عـام 1988، نتيجة إصابته بالالتهاب الرئوي، عن عمـر يناهز الخامسة والتسعين عامًا.

نظرية موراي عن الحاجات النفسية

وضـع "هنـري موراي" نظريته عـن الحاجـات النفسية عـام 1938، وتصف تلك النظرية الشخصية باعتبارها نتاج حاجات أساسية، موجودة في مستوى اللاوعي. وهناك نوعان أساسيان لتلك الحاجات، وهما:

1. **الحاجـات الأساسيـة :** وهي الحاجـات البيولوجيـة، مثل الطعـام والماء والهواء.
2. **الحاجـات الثانويـة :** هي حاجـات نفسيـة، منها الحاجـة إلـى الإنجاز، والرعاية، والاستقلالية.

وقـد حدد "موراي" وزملاؤه سبعًـا وعشرين حاجة يشترك فيها الجميع (وإن كانت تلك الحاجات موجودة لدى كل شخص بدرجات متفاوتة)، وهذه الحاجات، هي:

- **الإذلال والإحساس بالذنب:** الحاجة إلى تقبل العقاب والاستسلام
- **الإنجاز:** الحاجة إلى النجاح والقدرة على التغلب على العقبات

- **التملك أو الاحتفاظ:** الحاجة إلى الحصول على ممتلكات
- **الانتساب:** الحاجة إلى تكوين الصداقات والعلاقات
- **العدوان:** الحاجة إلى إيذاء الآخرين
- **الاستقلالية:** الحاجة إلى الحفاظ على القوة ومقاومة الآخرين
- **تجنب اللوم أو التوبيخ:** الحاجة إلى الامتثال للقوانين وتجنب التوبيخ
- **البناء والتشييد:** الحاجة إلى البناء والتكوين
- **المعارضة:** الحاجة إلى التفرد
- **التصرف المناهض:** حاجة الفرد إلى الدفاع عن كرامته
- **الدفاعية:** حاجة الفرد إلى تبرير تصرفاته
- **الانصياع:** حاجة الفرد إلى اتباع رؤسائه
- **الهيمنة أو السلطة:** الحاجة إلى قيادة الآخرين والسيطرة عليهم
- **الظهور:** حاجة الفرد إلى جذب الانتباه
- **الشرح والتفسير:** حاجة الفرد إلى تعليم الآخرين، وتزويدهم بالمعلومات
- **تجنب الأذى:** حاجة الفرد إلى تجنب الألم
- **تجنب الإحراج:** حاجة الفرد إلى إخفاء نقاط ضعفه. وتجنب التعرض للإحراج أو الفشل
- **الرعاية والتنشئة:** حاجة الفرد إلى حماية الضعفاء
- **النظام:** حاجة الفرد إلى التنظيم والترتيب والخصوصية
- **اللعب:** حاجة الفرد للمرح والاسترخاء، وتخفيف الضغوط أو التوتر
- **التقدير:** حاجة الفرد إلى الحصول على القبول والمكانة الاجتماعية من خلال عرضه إنجازاته
- **الرفض:** حاجة الفرد إلى رفض الآخرين
- **الإحساس:** حاجة الفرد إلى الاستمتاع بالخبرات الحسية
- **الجنس أو الشهوة:** حاجة الفرد إلى ممارسة العلاقة الحميمية، والاستمتاع بها

- **التعاطف:** حاجة الفرد إلى التعاطف مع الآخرين
- **الحاجة إلى المعاضدة:** حاجة الفرد إلى الحصول على التعاطف أو الحماية
- **الفهم أو الإدراك:** حاجة الفرد إلى طرح الأسئلة، والسعي إلى المعرفة والتحليل والتجربة.

يرى "موراي" أن هناك أهمية لكل من تلك الحاجات، ولكن الحاجات قد لا يكون بعضها مرتبطًا ببعض، وبعضها قد يكون داعمًا لغيره، أو متعارضًا مع العديد من الحاجات الأخرى، ووفقًا لـ"موراي"، فإن الطريقة التي تظهر بها هذه الحاجات في سلوكياتنا ترجع بشكل جزئي إلى العوامل البيئية التي أشار إليها "موراي" بـ"الضغوط".

اختبار تفهم الموضوع

يحاول اختبار تفهم الموضوع أن يتعامل مع الجانب اللاشعوري لدى المريض، وتقييم أنماط السلوك، وكشف الشخصية والاستجابات الانفعالية من خلال إظهار الصور العديدة الغامضة، والمثيرة في الوقت نفسه لدى الشخص، مع جعل المريض يروي قصة عما يراه في تلك الصورة. وإليك الشكل الأساسي للاختبار:

1. اجعل الشخص المشارك في الاختبار ينظر إلى الصورة عدة ثوانٍ.
2. اطلب من الشخص المشارك أن يروي قصة بناءً على الصورة، على أن تشمل إجابات عن الأسئلة الآتية:

- ما الذي أدى إلى الحدث الذي تراه في الصورة؟
- ما الذي يحدث في اللحظة الحالية؟

• ما شعور الشخصيات الموجودة في تلك الصورة؟ وما الذي يفكرون فيه؟
• ما مغزى القصة؟

ويشتمل الاختبار الحقيقي على إحدى وثلاثين صورة، يظهر فيها رجال، ونساء، وأطفال، وشخصيات غير واضحة المعالم، وأشكال لا تشبه الإنسان، مع وجود صورة فارغة تمامًا.

ويتم تسجيل القصص، وتحليلها لاحقًا؛ للوقوف على التوجهات الضمنية، والحاجات، وأنماط ردود الأفعال، وهناك طريقتان يشيع استخدامهما بصورة رسمية لإحصاء النتائج، وهما: دليل آليات الدفاع، الذي يحدد الإنكار والإسقاط والتقمص، والطريقة الأخرى هي مقياس العلاقة بين الأشياء، والإدراك المعرفي الاجتماعي، ويعمل على تحليل الأبعاد المختلفة للنفس في بيئتها.

تحليل موراي لأدولف هتلر

استدعت قوات التحالف "موراي" عام 1943 لمساعدتها على فهم نفسية "أدولف هتلر"، وتوصل "موراي" إلى أن "هتلر" كان يتمتع بشخصية حاقدة، لديها ميول إلى الاحتقار والتوبيخ والتنمر، ولا تتحمل النقد أو المزاح، ولا تستطيع أن تعبر عن الامتنان، وتسعى إلى الانتقام، ولديها ولع شديد بجذب انتباه الآخرين، وقد بين "موراي" أيضًا أن "هتلر" كانت تنقصه صفات الشخصية المتوازنة، وكانت ثقته بنفسه شديدة للغاية، وكذلك تشبثه برأيه، وقد صح توقع "موراي" بشأن خسارة ألمانيا الحرب، وأن "هتلر" سينتحر بطريقة درامية، كما خشي "موراي" من أن تؤدي تلك النتائج إلى تحويل "هتلر" إلى شهيد.

وقد كانت هناك أهمية كبيرة لأبحاث "هنري موراي" عن الحاجات النفسية، وفهم الشخصية؛ لأنه لم يؤكد فقط اللاوعي، بل أكد أيضًا العوامل البيولوجية. ولا يزال اختبار تفهم الموضوع يستخدم إلى يومنا هذا.

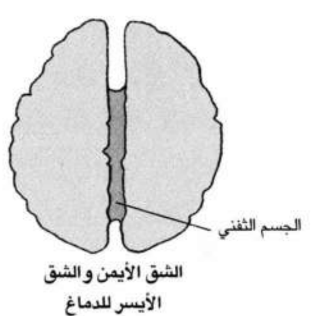
الشق الأيمن والشق الأيسر للدماغ

التفكير باستخدام الشق الخاص بك

إن شقي الدماغ الأيمن والأيسر لهما وظائف محددة، وهما مسئولان عن نوعيات مختلفة من التفكير، ومن الأمور المثيرة أن كلا الجانبين يعمل بصورة مستقلة عن الآخر، وهذا الأمر يشار إليه في علم النفس بالتخصيص الجانبي لوظائف الدماغ.

وقد بدأ عالم النفس الحيوي "روجر سبيري"، في مطلع ستينيات القرن العشرين، إجراء تجارب على مرضى الصرع، وقد اكتشف أن التشنجات قد قلت أو زالت تمامًا عند فصل النسيج المسئول عن ربط الشقين الأيسر والأيمن للكرة الدماغية، والمسئول أيضًا عن التواصل بينهما، ويعرف بالجسم الثفني.

ولكن بمجرد فصل الجسم الثفني بدأ المرضى - الذين كانت حالتهم بالأساس تبدو طبيعية - يشعرون بأعراض غريبة، فقد وجد كثير من المرضى أنهم يستطيعون تسمية الأشياء التي كان الشق الأيسر مسئولاً عن معالجتها، ولكنهم ما عادوا قادرين على تسمية الأشياء التي كان الشق الأيمن مسئولاً عن معالجتها. الأمر الذي جعل "سبيري" يستنتج أن الشق الأيسر، هو المسئول عن التحكم في اللغة، وهناك مرضى آخرون عانوا عدم القدرة على صف بعض الكتل بعضها إلى جانب بعض بالطريقة المحددة سابقًا.



الشق الأيمن والشق الأيسر للدماغ

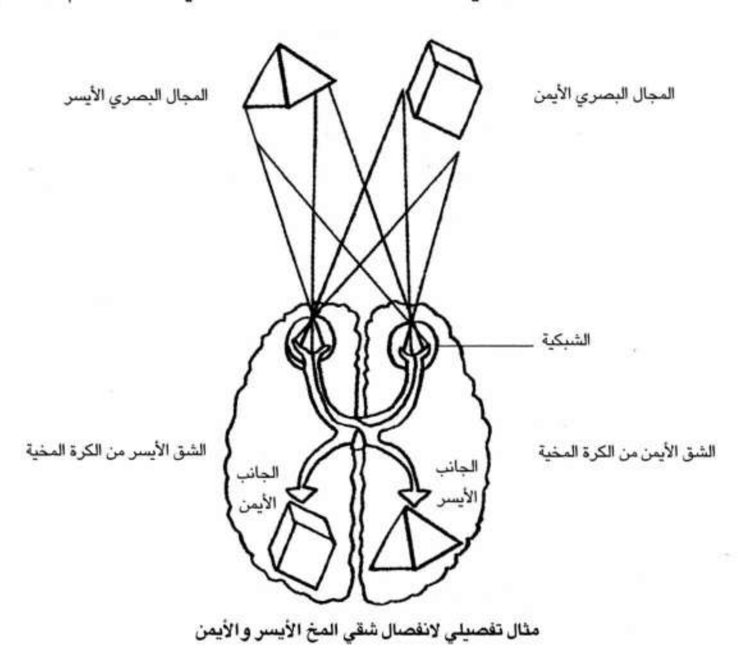
وقد نجح "سبيري" في إثبات أن الشقين الأيمن والأيسر للدماغ لهما وظائف مختلفة، وأن كلاً منهما يشتمل على القدرة على التعلم. وفي عام 1981 حصل "روجر سبيري" على جائزة نوبل بسبب بحثه في التخصيص الجانبي لوظائف الدماغ.

هيمنة الشق الأيمن من الدماغ

يكون الشق الأيمن - وهو مسئول عن الجانب الأيسر من الجسم - أكثر قدرة فيما يتعلق بالمهمات التعبيرية والإبداعية، والمعروفة أيضًا بمهمات البناء البصري. وتشمل هذه المهمات التعبير عن المشاعر، وقراءتها، وفهم الاستعارات، وتمييز الأشكال (مثل انتقاء الشكل المموه) ونسخ التصاميم، وتأليف الموسيقى.

هيمنة الشق الأيسر من الدماغ

أما الشق الأيسر - وهو المسئول عن الجانب الأيمن من الجسم - فيتفوق في مهمات اللغة، والتفكير النقدي، والمنطق، والتفكير العقلاني، واستخدام الأرقام.



مثال تفصيلي لانفصال شقي المخ الأيسر والأيمن

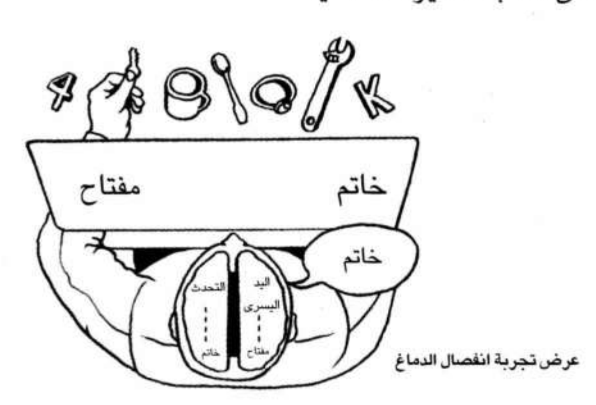
تجارب حالة انفصال الدماغ

في تجارب "روجر سبيري" عن حالة انفصال الدماغ، قام "سبيري" بجعل المريض (شخص تم فصل الجسم الثفني لديه) يجلس أمام شاشة تجعله لا يرى يديه. ووضع وراء تلك الشاشة أشياء لا يمكن لمن يعاني انفصال الدماغ أن يراها.

ثم يحدق المريض إلى منتصف الشاشة، وتظهر عليها كلمة في المجال البصري الأيسر للمريض، ويستقبل الجانب الأيسر من الدماغ تلك المعلومات (الجزء غير اللفظي منها). وكانت النتيجة هي عجز المريض عن إخبار "سبيري" بالكلمة التي رآها.

ثم يطلب "سبيري" بعد ذلك من المريض أن يستخدم يده اليسرى في الوصول إلى الجزء الخلفي من الشاشة، واختيار الشيء المناسب للكلمة المكتوبة على الشاشة. وعلى الرغم من أن المريض لم يتمكن من رؤية الكلمة؛ لكنه كان قادرًا على اختيار الشيء المناسب لها. ويرجع السبب في ذلك إلى تحكم الشق الأيمن من الدماغ في حركة الجانب الأيسر من الجسم.

وقد تمكن "سبيري" من خلال هذه التجربة من إثبات أن الشق الأيسر من الدماغ مسئول عن التحكم في القراءة والتحدث، وأن الجزء الأيمن من الدماغ لا قدرة له على معالجة المثيرات اللفظية.



عرض تجربة انفصال الدماغ

إذا عرفت جزء الدماغ المهيمن لديَّ..
فما الذي سأستفيده من ذلك؟

إن فهم جانب الدماغ الأكثر هيمنة لديك، قد تكون له فائدة عظيمة، عندما يتعلق الأمر بالتفكير في أساليب أفضل للدراسة أو التعلم، فإذا كان الجانب الأكثر هيمنة لديك هو الجانب الأيمن على سبيل المثال، فقد تجد صعوبة في اتباع التعليمات اللفظية، ومن ثم فإنك قد تستفيد من تحسين مهاراتك التنظيمية، أو القيام بتدوين التعليمات.

الحب

الاستماع إلى قلبك

قـد يكون الحب إحدى العواطف الأكثر تعقيدًا لـدى الإنسان، ولكنه أيضًا قد يكون أكثرها أهمية، وهناك العديد من النظريات المختلفة عن الحب، وعلى الرغم من أن علماء النفس يتفقون على أن الحب عاطفة إنسانية مهمة، لكنهم لا يزالون غير متأكديـن من سبب حدوثـه، أو كيفية حدوثه. وهناك حاليًّـا أربع نظريات رئيسية تحاول أن تفسر الحب والارتباط العاطفي والإعجاب.

مقاييس روبن للحب والإعجاب

كان عالـم النفسـ "زيك روبن" من أوائل من وضعوا طرقًـا لقياس الحب بطريقة تجريبيـة، ويـرى "روبـن" أن الحـب الرومانسي يتكـون من ثلاثـة عناصر، هي: الارتباط والاهتمام والألفة.

- **الارتبـاط:** حاجـة الشخص إلى أن يكون برفقة شخصـ آخر، وأن يهتم به ذلك الشخص، وتتضمن العناصر المهمة للارتباط القبول والتواصل البدني.
- **الاهتمـام:** أي تقديـر احتياجات الشخص الآخر وسعادتـه بالدرجة نفسها التي تقدر بها سعادتك واحتياجاتك.
- **الألفة:** إيصال رغباتك الخاصة ومشاعرك ومعتقداتك.

وقـد وضع "روبن" بعد ذلـك نموذجين من الأسئلة، لهمـا القدرة على قياس هـذه العناصـر، ووفقًا لـ"روبن" فإن الفرق بين الإعجـاب بشخص ما وحبه يمكن أن نلاحظـه من خـلال الطريقة التي نقيِّم بها ذلك الشخصـ، وقد وضع "روبن"

الأسئلة بعد ذلك لقياس المشاعر الخاصة بالإعجاب بشخص آخر، والمشاعر الخاصة بحب شخص آخر، ثم تمت مقارنة النتائج. وحين قدم "روبن" الأسئلة إلى إحدى المجموعات المشاركة، أخبرها بأن تجعل إجاباتها مستندة إلى ما تشعر به تجاه أحد الأصدقاء المقربين، وشعورهم تجاه الشخص الذي يحبونه، وقد اكتشف أن النتائج المتعلقة بالحبيب كانت مرتفعة فقط على مقياس الحب، بينما كانت النتائج المتعلقة بالأصدقاء المقربين مرتفعة على مقياس الإعجاب، وهكذا تمكّن "روبن" من قياس مشاعر الحب بنجاح.

الحب الرحيم والحب العاطفي عند إيلين هاتفيلد

ترى عالمة النفس "إيلين هاتفيلد" أن هناك صورتين فقط للحب، هما: الحب العاطفي، والحب الرحيم.

- **الحب العاطفي:** مشاعر الاستثارة الجنسية الشديدة، والانجذاب، والإشفاق، والتعاطف، والدافع القوي نحو الطرف الآخر، ويكون الحب العاطفي قصير الأمد، حيث يستمر فترة تتراوح بين ستة أشهر وثلاثين شهرًا، ولكنه قد يقود إلى الحب الرحيم.
- **الحب الرحيم:** مشاعر التعلق والاحترام والثقة والمودة والالتزام، ويستمر الحب الرحيم فترة أطول من الحب العاطفي.

وقد فرقت "هاتفيلد" بين الحب المتبادل - الذي يؤدي إلى مشاعر الابتهاج والرضا - والحب غير المتبادل - الذي يقود إلى مشاعر اليأس والإحباط، حيث كانت ترى أن هناك عوامل أساسية معينة لا بد من وجودها لحدوث الحب العاطفي، والحب الرحيم، وتشمل هذه العوامل ما يلي:

- **التوقيت:** أي الوقت الذي يكون فيه الشخص مستعدًّا للوقوع في الحب.
- **التشابه:** إذ يميل الشخص إلى الوقوع في حب شخصية مشابهة له.
- **أنماط التعلق المبكرة:** غالبًا ما تكون العلاقات العميقة وطويلة الأمد ناتجة عن التعلق الشديد بين شخصين، في حين أن الأشخاص الذين يترددون في مشاعر الحب لا يكون بينهم تعلق أو ارتباط شديد.

أنماط الحب الستة عند جون لي

اعتقد "جون لي" أن الأنماط المختلفة للحب تشبه إلى حد كبير قواعد عجلة الألوان، فقد اعتقد "لي" أن الحب يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنماط أساسية، كما أن تلك العجلة توجد بها ثلاثة ألوان أساسية، وهذه الأنماط هي:

- **نمط الحب الرومانسي:** وفيه نحب الجانب المثالي في الشخص من الناحيتين الجسدية والعاطفية.
- **النمط اللعوب:** وفي هذا النمط يعتبر الحب لعبة أو مسابقة (وقد تكون للشخص علاقات حب متعددة في آن واحد).
- **حب العائلة والأصدقاء:** وهو الحب الذي ينبع من الصداقة والمرافقة بمرور الوقت.

ويمكن لأنماط الحب أن يندمج بعضها مع بعض لتكوِّن أنماطًا أخرى، كما تندمج الألوان الرئيسية، وتكون ألوانًا جديدة، وينتج عن ذلك الاندماج ثلاثة أنماط ثانوية للحب، وهي:

- **حب الهوس والاستحواذ:** وهو مزيج من الحب الرومانسي، والنمط اللعوب، ويعد هذا النمط نمطًا استحواذيًّا، ويشمل الانفعالات الشديدة، والبسيطة، والغيرة، ومشاعر التملك.

- **الحب العملي:** وهو مزيج من نمط الحب اللعوب، وحب العائلة، والأصدقاء. ويعد هذا النمط نمطًا عمليًا. حيث يأمل فيه المحبون أن يصلوا إلى هدفهم النهائي. ويُنظر إلى الاستثناءات الخاصة بالعلاقة من الناحية العملية والواقعية.
- **حب خالٍ من الأنانية:** وهو مزيج من نمط الحب الرومانسي وحب العائلة والأصدقاء، ويتسم هذا النمط بالاحتواء والإيثار.

نظرية مثلث الحب لروبرت ستيرنبيرج

اقترح "روبرت ستيرنبيرج" في نظريته، التي وضعها عام 2004، أن الحب يمكن أن يقسَّم إلى ثلاثة أجزاء، هي: الألفة، والشغف، والالتزام.

- **الألفة:** القرب من الشخص الآخر ودعمه ومشاركته مشاعره، والشعور بالحب تجاهه.
- **الشغف:** الشعور بالإثارة الجنسية، والانجذاب، والسرور، ويكون هذا هو الدافع الذي يجمع الطرفين.
- **الالتزام:** الرغبة في الحفاظ على الوفاء للطرف الآخر، والبقاء في علاقة طويلة معه.

ويمكن أن نشتق من هذه الأجزاء الثلاثة سبعة أنواع مختلفة، والطريقة الأكثر سهولة لفهم هذا الأمر أن ننظر إليه كأنه على هيئة مثلث، حيث تمثل الألفة والشغف والالتزام زوايا ذلك المثلث، وتعمل الأنواع السبعة على ربط تلك الزوايا بعضها ببعض.

وإليك طريقة بديلة لفهم هذا الأمر:

	الألفة	الشغف	الالتزام
انتفاء الحب			
الصداقة/الإعجاب	×		
الافتتان/ العشق		×	
الحب الفارغ			×
الحب الرومانسي	×	×	
الحب الرحيم	×		×
الحب السخيف		×	×
الحب الكامل	×	×	×

نظرية مثلث الحب لروبرت ستيرنبيرج

- **الإعجاب أو الصداقة :** ويمثل الصداقة التي يكون فيها تقارب وارتباط قوي دون أن يكون بها أي شغف أو التزام.
- **الافتتان أو العشق:** شعور الشخص عندما يصادف "الحب من النظرة الأولى"، وقد يكون هذا الحب سريع الزوال نظرًا إلى افتقاده الالتزام أو الألفة.
- **الحب الفارغ:** هو الحب الخالي من الألفة، والشغف، ولكنه لا يزال يتمتع بالتزام قوي بين طرفيه.
- **الحب الرومانسي:** الحب الرومانسي الذي توجد فيه الألفة والشغف، ما يعني وجود الاستجابة الجنسية والارتباط العاطفي، ولكنه يخلو من الالتزام.
- **الحب الرحيم:** هو الحب الذي يخلو من الشغف - أو كان يوجد به شغف، غير أنه زال - ولكنه لا يزال يحتوي على التزام شديد، وعاطفة عميقة بين طرفيه. ويوجد هذا النوع من الحب بين أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين، وقد يوجد بين الأزواج.

- **الحب السخيف:** هو الحب الذي يشتمل على الشغف والالتزام، ولكنه يفتقر إلى الألفة، ويعد الزواج القصير، أو المندفع، مثالًا لـ هذا النوع.
- **الحب الكامل:** هو الصورة النموذجية للحب، حيث يشتمل هذا النوع على الألفة والشغف والالتزام. ويزعم "ستيرنبيرج" أن هذا النوع من الحب بمجرد أن يتحقق يصعب الاستمرار فيه، وقد لا يدوم، فعلى سبيل المثال إذا فُقد الشغف مع مرور الوقت، فإن هذا الحب يأخذ صورة الحب الرحيم.

ويرى "ستيرنبيرج" أن التوازن بين الألفة والشغف والالتزام، قد يتغير خلال دورة حياة الفرد، ولكن استيعاب المكونات الثلاثة للحب وأنواعه السبعة، من شأنه أن يساعد طرفي العلاقة على تحديد الأمور التي يحتاجان إلى تحسينها، وما ينبغي لهما تجنبه، بل تحديد الوقت المناسب لإنهاء العلاقة برمتها.

كارين هورني (1885-1952)

النساء، الاضطرابات العصابية، انفصالها عن فرويد

وُلـدت "كارين هورني" (المولودة باسم "كارين دانيلسن") في السادس عشر من سبتمبر عام 1885، في قرية تعيش على صيد الأسماك، في حي بلانكنيز في ألمانيا، وكان والدهـا، الـذي يعمل ربانًا لإحدى السفـن، ذا شخصية صارمة، وكان شديد التدين، وكان يتجاهلها في أغلب الأحيان، حيث كان يحب أخاها "بيرنت" أكثر منها. ولمـا بلغت التاسعة من العمر، كانـت مرتبطة للغاية بأخيها، ولكنه لم يكن متعلقًا بها كتعلقها هي به، فأصابها الإحباط، وأدركت أنها لا بد من أن تكافح في حياتها، وتبنـي شخصيتها بنفسها. وكانت "كارين" تنظر إلـى نفسها باعتبارها فتاة غير جذابة، وكانت ترى أن الاجتهاد في دراستها هو خيارها الأمثل للنجاح في حياتها.

وفـي عـام 1906 أتمت العـام الحادي والعشريـن، والتحقت بكليـة الطب في جامعة فرايبورج، وبعد ذلك بثلاثة أعوام تزوجت "كارين" بطالب يدرس القانون، وكان يدعى "أوسكار هورني"، وقد أنجبا ثلاثة أطفال في الفترة من عام 1910 إلى عام 1916، وقد انتقلت "هورني" أولًا إلى جامعة جوتنجن قبل أن تتخرج أخيرًا في جامعة برلين عام 1913، وقد فقدت والديها، ووضعت أول مولود لها، ولكي تستطيع استيعـاب مـا تشعر به من مشاعر في ذلك الوقت، التقـت بـ"كارل أبراهام"، وهو محلـل نفسي من أتباع "فرويد"، فأصبح "أبراهـام" مرشدها في جمعية التحليل النفسي ببرلين.

وفـي عـام 1920، بدأت تعمل محاضـرة في جمعية التحليـل النفسي ببرلين، وفي عـام 1923 توفي أخوها، وكان لوفاته وقع شديد عليها، فأصابها الإحباط من جديـد، وفي عام 1926 انفصلت "هورني" عن زوجها لتنتقل مع بناتها الثلاث إلى الولايات المتحدة عـام 1930، حيث أقامت في مكان مخصص للألمان في مدينة

بروكلين بنيويورك، وفي أثناء إقامتها تمكنت من تكوين علاقة صداقة مع مشاهير علماء النفس، من أمثال "إيريك فروم" و"هاري ستاك سوليفان".

وسرعان ما أصبحت "هورني" مديرة مساعدة بمعهد شيكاغو للتحليل النفسي، حيث بدأت العمل على البحث الأكثر تأثيرًا لديها: نظرياتها عن الشخصية والاضطرابات العصابية، وبعدها بعامين عادت "هورني" إلى نيويورك، وعملت في كل من معهد نيويورك للتحليل النفسي، والمدرسة الجديدة للبحوث الاجتماعية، وعلى الرغم من أنها قد بدأت معارضة أعمال "سيجموند فرويد" في أثناء إقامتها في ألمانيا، لكن تلك المعارضة تزايدت بشدة بعد قدومها إلى الولايات المتحدة؛ ولذا تم إجبارها على الاستقالة من معهد نيويورك للتحليل النفسي عام 1941، ولكن "هورني" قامت في السنة نفسها بتأسيس المعهد الأمريكي للتحليل النفسي. ومن الكتب التي نشرت لها كتابا: *The Neurotic Personality of Our Time* عام 1937، و*Self-Analysis* عام 1942.

وربما اشتهرت "كارين هورني" بشكل أكبر بالبحث الذي أجرته عن الاضطرابات العصابية، ومعارضتها آراء "سيجموند فرويد" عن المرأة، وإطلاق شرارة الاهتمام بعلم نفس المرأة، وقد كانت "هورني" تؤمن إيمانًا راسخًا بقدرة الفرد على معالجة نفسه ذاتيًّا، وأكدت أهمية مساعدة الفرد نفسه، وأهمية التحليل الذاتي، وقد توفيت "كارين هورني" في الرابع من ديسمبر عام 1952 بعد معاناتها مرض السرطان، عن عمر يناهز سبعة وستين عامًا.

علم نفس المرأة

لم تدرس "كارين هورني" على يدي "سيجموند فرويد" قط، ولكنها كانت على دراية كاملة بأعماله، بل إنها قد درّست التحليل النفسي في معهد برلين للتحليل النفسي، وفي معهد نيويورك للتحليل النفسي، حيث أدت آراؤها عن أعمال "فرويد" إلى ابتعادها عن مدرسة التحليل النفسي.

ولعلـك تتذكـر مراحـل النمو النفسـي الجنسي لدى "فرويـد"، حيث زعم أن العلاقة بين الأطفال من الإناث وآبائهن خلال المرحلة القضيبية - من سن ثلاثة أعوام إلى سن ستة أعوام - تكون ناتجة عن حالة تمني الإناث لو أنهن كنَّ ذكورًا.

وكانت "هورني" قد اختلفت مع فكرة "فرويد" بشأن هذه الفكرة، حيث كانت تـرى أنها فكرة خاطئة، وأنها تحط من قدر العلاقة بين الأب وأطفاله من الإناث، ولكنها كانت ترى أن ما يحدث هو عكس ذلك، حيث يحسد الرجل المرأة لقدرتها علـى إنجاب الأطفال، ونتيجة ذلـك فإن الذكر يحاول أن يعوضـ مشاعر النقص لديـه من خلال محاولة النجاح بوسائل أخرى، وبعبارة أخرى، إن عجز الذكر عن الإنجاب يجعله يحاول أن يترك بصمته في الوجود بوسيلة بديلة.

وتـرى "هورنـي" أيضًـا أن "فرويـد" كان مخطئًـا فـي اعتقـاده أن الإناث والذكـور لديهم فـروق أساسية فـي شخصياتهم، وفي حيـن أن "فرويد" قد اتبع منهجًا بيولوجيًا، فإن "هورني" قد زعمت أن الرجال والنساء يمكن أن يتساووا إذا لم تكن هناك قيـود اجتماعية وثقافية، ولكن تلك الفكرة التي اقترحتها "هورني" لم تحظَ بالقبول آنذاك، ولكنها عاودت الظهور مجددًا بعد وفاتها؛ وذلك للدعاية للمساواة بين الجنسين.

نظرية كارين هورني عن الاضطرابات العصابية

تعتبر نظريـة "كارين هورني" عن الاضطرابات العصابية إحدى أشهر النظريات التـي تتناول هـذا الموضوع، وترى "كارين" أن العلاقـات الشخصية تسبب شكلًا أساسيًا من أشكال القلق، وأن الاضطرابات العصابية تنشأ كوسيلة للتعامل مع تلك العلاقات، وقد حـددت ثلاث فئات يمكن تصنيفها تحـت الاحتياجات العصابية، فإذا كان الفرد قادرًا على التكيف، وتجنب الغضب، فسوف يكون بمقدوره أن يطبق

الإستراتيجيات الثلاث كلهـا، ويصاب الشخص بالاضطراب العصبي فقط، عند الإفراط فـي استخدام واحدة أو أكثر من تلك الإستراتيجيات بصورة مبالغ فيها، وهذه الفئات، هي:

الاحتياجات التي تحرك الفرد تجاه الآخرين

وهي الاحتياجات العصابية التي تجعل الفرد يبحث عن القبول، أو المساعدة، أو التأكيـد مـن قبل الآخرين؛ حتـى يشعر بالجـدارة والقيمة، وهــذه النوعية من الأشخاص تحتاج إلى أن تحظى بالتقدير والحب مـن قبل من يحيطون بهم، وقد يصبح هذا النوع من الأشخاص لحوحًا، أو بائسًا وشديد التعلق بالآخرين.

الاحتياجات التي تحرك الفرد ضد الآخرين

ويكـون على هذه النوعية من الأشخاص أن تتعامل مع قلقها من خلال فرض سلطتهـا علـى الآخريـن، والتحكم فيمن يحيطـون بهم، وذلك فـي محاولة منهم لتحسين شعورهـم تجاه أنفسهم، فالأشخاص الذين يعبرون عن هذه الاحتياجات يُنظـر إليهـم باعتبارهـم أشخاصًا قسـاة، وأنانييـن، وسلطوييـن، ولديهم نزعة إلـى السيطـرة. وتقول "هورنـي" إن الأشخاص يعكسون توجهاتهـم العدائية على الآخريـن، وهـي تشير إلـى هذه العمليـة بالإظهـار الخارجي، وبعـد ذلك يصبح الشخص قادرًا على استخـدام هذا الأمر مبـررًا لسلوكياته التي قـد تكون سيئة للغاية في بعض الأحيان.

الاحتياجات التي تجعل الفرد يبتعد عن الآخرين

وتعـد هـذه الاحتياجـات العصابية هـي المسئولة عن السلـوك العدائي تجاه المجتمـع، وقد لا يبدو ذلك الشخص مختلفًا بالنسبة إلى الآخرين، وتكون الفكرة المسيطـرة على مثل هـؤلاء الأشخاص هي أنهم إذا تجنبـوا الآخرين، فلن يتمكن الآخـرون مـن إلحاق الأذى بهم، وهذا الأمـر من شأنه أن يصيـب الفرد بالشعور بالفراغ والوحدة.

وقد حددت "هورني" بعد ذلك عشرة احتياجات تندرج تحت هذه التصنيفات الثلاثة، وهي:

- **توجّه الشخص نحو الآخرين**

1. **الحاجة إلى العطف والقبول:** وهي عبارة عن رغبة الفرد في أن يكون على مستوى توقعات الآخرين، وإسعادهم، ونيل إعجابهم. والأشخاص الذين يشعرون بتلك الحاجة يخشون التوجهات العدائية من قبل الآخرين، أو غضبهم، كما أنهم يصبحون شديدي الحساسية تجاه أي رفض أو انتقاد.
2. **حاجة الفرد إلى شريك يتحكم في حياته:** وتشتمل هذه الحاجة على الخوف الشديد من الهجر، واعتقاد الفرد أنه قادر على حل أية مشكلات، ومواجهة أية متاعب قد يمر بها.

- **توجّه الشخص ضد الآخرين**

1. **الحاجة إلى ممارسة السلطة:** وهذه النوعية من الأشخاص تتحكم في الآخرين، وتهيمن عليهم؛ لأن أمثالهم يكرهون الضعف، ويعجبون بالقوة، ويستميتون في سبيلها.
2. **الحاجة إلى استغلال الآخرين:** ويتسم هؤلاء الأشخاص بالتلاعب، ويعتقدون أن استغلال الآخرين أمر طبيعي، لذا فإن ارتباطهم بغيرهم إنما يهدف إلى الحصول على أشياء مثل السيطرة، أو الجنس، أو المال.
3. **الحاجة إلى المكانة الاجتماعية:** وهؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى التشجيع والتقدير العام. حيث يحكمون على الحالة الاجتماعية، الممتلكات، والإنجازات المهنية، والسمات الشخصية، بل على أحبائهم بناءً على المكانة.
4. **الحاجة إلى الإنجاز الشخصي:** حيث يكون من الطبيعي تمامًا أن يدفع الفرد نفسه نحو تحقيق الإنجازات. ومع ذلك فإن من يعانون

الاضطراب العصابي، قد يستميتون في سبيل تحقيق الإنجازات، ويدفعون أنفسهم في طريق الإنجاز بسبب التخوفات الكامنة لديهم، فلديهم خوف من الفشل، وحاجة إلى تحقيق الإنجازات التي تفوق إنجازات الآخرين بصفة مستمرة.

5. **الحاجة إلى الإعجاب الشخصي:** ويتسم هؤلاء الأشخاص بالنرجسية، ورؤية الآخرين إياهم في صورتهم المثالية، بدلًا من صورتهم الحقيقية.

- **الابتعاد عن الآخرين**

1. **الحاجة إلى المثالية:** إن الأشخاص الذين تكون لديهم تلك الحاجة، غالبًا ما يكون لديهم خوف من العيوب الشخصية، وسوف يبحثون عن تلك العيوب لإخفائها، أو تغييرها.
2. **الحاجة إلى الاستقلالية:** قد تقوم هذه النوعية من الأشخاص بالابتعاد عن الآخرين في محاولة للاستقلال عنهم، أو لعدم الارتباط بهم، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى عقلية "المتوحد".
3. **حاجة الفرد إلى وضع قيود على حياته؛ كي تظل في حدود ضيقة:** إن تميز هؤلاء الأشخاص قد لا تتم ملاحظته من قبل الآخرين، وقد يظل خفيًّا، وغالبًا ما يستخف هؤلاء الأشخاص بمهاراتهم ومواهبهم، ولا يطلبون الكثير، ولا يرغبون في الأمور المادية، ويقتنعون باليسير، ويعتبرون احتياجاتهم ثانوية.

وكان لـ"كارين هورني" تأثير بالغ في علم النفس. فقد كانت أفكارها عن الاضطرابات العصابية بوصفها وسيلة للتعامل مع العلاقات الشخصية وتحديدها الاحتياجات العصابية ذات تأثير بالغ، وبابتعادها عن آراء "سيجموند فرويد" التي تميل إلى الذكور دون الإناث، تمكنت من الترويج لنفسها باعتبارها صوتًا قويًّا يعبر عن النساء، وعن علم نفس المرأة.

جون بولبي (1907 - 1990)

واضع نظرية التعلق

وُلـد "جون بولبي" في السادس والعشريـن من فبراير عام 1907، في مدينة لندن فـي إنجلتـرا، وكان ينتمـي إلى أسرة مـن الطبقـة المتوسطة العليـا، وكان والده السيـر "أنطوني الفريد بولبي" يحمل لقب بارون، وقـد عمل ضمن الفريق الطبي الخاص بالملك، وكان "بولبـي" يقابل أمه ساعة واحدة فـي كل يوم، وكانت هذه هي عادة تلك الطبقة الاجتماعية خلال تلك الفترة، حيث كان هناك اعتقاد شائع يقول إن إظهار العطف والرعاية للأطفال قد يفسدهم، ونتيجة ذلك كان "بولبي" - الـذي كان له خمسة إخوة آخرين - شديد القرب من مربيته، وحين أتم الرابعة من عمره تركته المربية، فأخذ يعاني حزنًا عميقًا، إلى الحد الذي جعله يعتبر ترك مربيته إياه مساويًا فقده أمه.

وعندمـا أتم "بولبي" السابعة من عمـره، أرسلته الأسرة إلى مدرسة داخلية، وقـد وصـف هذا الأمر لاحقًا باعتبـاره صدمة له، وقد كان لهـذا الأمر تأثير كبير وطويـل في "بولبي"، الذي ركزت أبحاثه في علـم النفس على قضية فصل الطفل عمن يقومون برعايته، ومدى تأثير ذلك في نموه.

وقـد التحـق "بولبي" بكليـة ترينيتي فـي جامعة كامبريدج، حيـث درس علم النفـس، وبعـد أن تخـرج فيها، بدأ العمـل مع الأطفـال المهملين، الذيـن يعانون مشـكلات فـي الاختـلاط والانسجام مـع الآخريـن، وحين بلـغ "بولبـي" الثانية والعشريـن من عمره، التحق بالمستشفى الجامعي في لندن لدراسة الطب، وبينما كان يدرس فـي مدرسة الطب، انضم أيضًا إلى معهـد التحليل النفسي، وفي سنة 1937 أصبح "بولبي" يعمل محللًا نفسيًا في مستشفى ماودسلي.

ولما اندلعت الحرب العالمية الثانية، عمل "بولبي" ضمن الفيلق الطبي بالجيش الملكي البريطاني، وفي عام 1938، تزوج "بولبي" بـ "أورسولا لونجستاف"، وأنجب

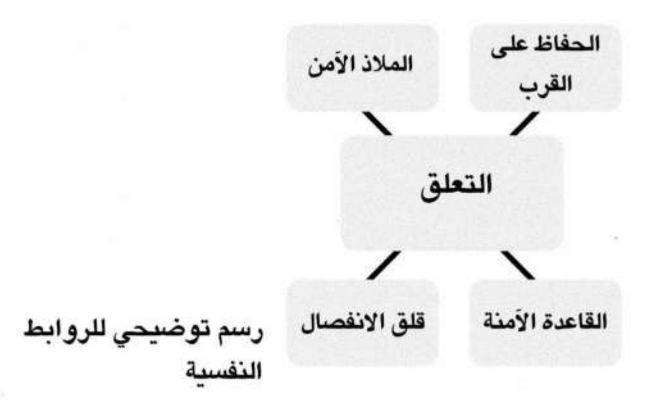
منهـا أربعـة أطفال، وحين انتهت الحرب أصبح نائبًا لعيـادة تافيستوك في لندن، وخلال خمسينيـات القرن العشرين عمل "بولبي" فترة وجيـزة مستشارًا للصحة النفسيـة بمنظمة الصحـة العالمية، حيث قام هناك ببعض أعمالـه الأكثر تأثيرًا مثل نظرية التعلق.

ويشتهـر "بولبـي" الآن بأعماله الكثيـرة التي تناولت نمـو الأطفال، فقد ركز علـى تأثيـر فصـل الأطفال عمـن يقومون علـى رعايتهـم، ومدى تأثيـر ذلك في نموهـم -مستندًا إلى ما عاناه فـي حياته الشخصية- وكذلك التطبيقات العملية لتأثيـر ذلك الفصل في الشبـاب الناشئ، وقد توفي "جـون بولبي" في الثاني من سبتمبر عام 1990 عن عمر يناهز الثالثة والثمانين عامًا.

نظرية التعلق لدى بولبي

يعتبـر "جون بولبي" أول من تحـدث عن نظرية التعلق، ويُعـرف عمومًا بأنه عالم النفس الذي درس تعلق الفرد في المراحل المبكرة من حياته، وتشكيل ذلك التعلق حياتـه بعـد ذلك، ويرى "بولبي" أن التعلق هو عبـارة عن الرابطة النفسية بين أي شخصيـن، حيث يعتقد "بولبي" أن الأطفال مفطـورون على التعلق بغيرهم بدافع البقاء على قيد الحياة، ومن جهة أخرى، فإن أول تلك الروابط هو الذي يكون بين الطفـل، ومن يقوم على تنشئته، وهذه الروابط تتـرك تأثيرًا دائمًا في الفرد طيلة حياتـه، والتعلق مسئول عن تحسين فرص الطفل فـي البقاء على قيد الحياة؛ لأنه هو القوة النفسية التي تُبقي الطفل على مقربة من أمه.

ويزعم "جون بولبي"، في نظريته عن التعلق، أن الطفل لا يشعر بالأمان الذي يسمح له باستكشاف العالم من حوله، إلا في ظل وجود الأم، وتجاوبها معه.



رسم توضيحي للروابط النفسية

وهناك أربع خصائص مميزة للتعلق في تصور "بولبي"، وهي:

1. **الملاذ الآمن:** حيث يقدم الشخص القائم على تنشئة الطفل الطمأنينة، والدعم، والهدوء إلى الطفل عند شعوره بالفزع أو الخطر.
2. **القاعدة الآمنة:** يزود الشخص القائم على الرعاية الطفل بالأمان الذي يمكن الطفل من التعلم واستكشاف العالم، وترتيب الأشياء بمفرده.
3. **الحفاظ على القرب:** وعلى الرغم من أن الطفل يمكنه أن يستكشف العالم المحيط به، لكنه لا يزال يحاول أن يبقى على مقربة من الشخص القائم على رعايته كي يظل آمنًا.
4. **قلق الانفصال:** يصبح الطفل غاضبًا، وحزينًا، ومنزعجًا عندما ينفصل عن الشخص القائم على رعايته.

وينشأ التعلق الأوّلي لدى الأطفال الرضع، حيث يتعلقون بأمهاتهم غالبًا خلال السنة الأولى من حياتهم (ويعرف ذلك بالانتحاء الوحيد). فإذا لم تحدث هذه الرابطة، أو حدث تفكك لها، فإن هذا الأمر قد تكون له عواقب خطيرة بالنسبة إلى الطفل، وقد تؤدي إلى اضطراب انعدام المشاعر العقلي، وإذا لم يحدث

جون بولبي (1907 -1990)

التعلـق خلال السنـوات الأولى من عمر الطفل، فلن يحدث أبـدًا، وذلك بالإضافة إلى ما يلي:

- يجب أن يكون التعلق من الشخص القائم على الرعاية آمنًا؛ لخلق نمو اجتماعي وفكري وعاطفي إيجابي.
- إذا نشـأ التعلـق، ثم فسد بعد ذلـك، فإنه سيخلف عواقب خطيـرة على النمو الاجتماعي والفكري والعاطفي لدى الطفل.
- الفتـرة الأساسيـة التي يلـزم الطفل أن يكـون فيها على مقربـة من الشخص القائـم على رعايته، تبدأ من الشهر السادس إلى الشهر الرابع والعشرين بعد الولادة.

تعريفات أساتذة الجامعة

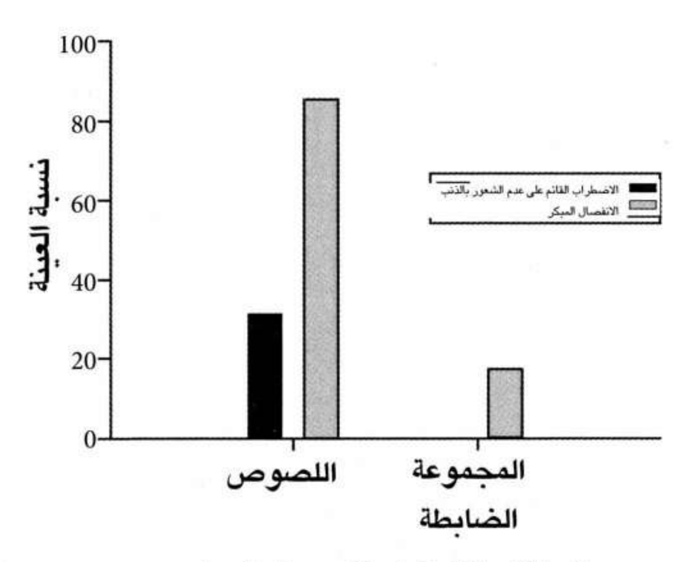
حرمـان الأمومة : هذا هو المصطلـح الذي صاغه "بولبي" لوصف حالة الحرمـان التـي تحدث خلال مراحل نمـو الطفل بسبـب انفصاله عن أمه، وتتضمن النتائج طويلة الأمد التي تترتب على حرمان الأمومة ضعف الذكاء والاكتئاب، وارتفاع مستوى العدائية، والإهمال، واضطراب انعدام المشاعر العقلـي (غيـاب الشعور بالذنـب، والعجز عـن إقامة العلاقـات العاطفية، وغياب التحكم في التصرفات الاندفاعية، والغضب المستمر).

دراسة بولبي عن اللصوص الأربعة والأربعين

أجـرى "بولبي" تجربة علـى أربعة وأربعين من مجرمي الأحـداث، وذلك لدراسة أهمية العلاقة بين الأم وطفلها خلال الأعوام الخمسة الأولى، من حيث التأثير في العلاقات الاجتماعية للطفل فيما بعد، وقد اعتقد "بولبي" أن تزايد معدلات الإجرام لدى صغار السن، والسلوك المعادي للمجتمع، والصعوبات العاطفية، قد يكون لها ارتبـاط مباشـر باضطرابات التعلق، وهو أمر مهم للغايـة. وقد حاول "بولبي" أن يـرى إذا كان هناك ارتباط بين حرمـان الأمومة والإجرام لدى المراهقين، فعقد مقابـلات مع أربعة وأربعين مذنبًا من الأحـداث المراهقين، الذين وُضعوا جميعًا فـي عيادة لإرشاد الأطفال بسبب ارتكابهم السرقـة، وقد استخدم "بولبي" أربعة وأربعيـن شخصًا من الأحداث المراهقين في العيـادة بوصفهم مجموعة مقارنة، وتجـدر الإشارة إلـى أن هؤلاء قد تـم تشخيصهم بوصفهـم مضطربين عاطفيًّا، ولكنهم لـم يرتكبوا جريمة السرقـة على الإطلاق، وقد أجـرى "بولبي" مقابلات مع والـدي هؤلاء المراهقيـن المتهمين بالسرقـة، بالإضافة إلـى أفراد مجموعة المقارنـة، حيث كان يحاول أن يـرى إن كان هؤلاء الاطفال قد تعرضوا للانفصال عـن والديهـم خلال السنـوات الخمس الأولى مـن مراحل نموهـم، بالإضافة إلى معرفة مدة ذلك الانفصال إذا كان قد حدث.

وقـد اكتشف "بولبـي" أن نصف من اتهمـوا بالسرقة كانوا قـد انفصلوا عن أمهاتهـم ما يزيـد على ستة أشهر خلال الأعوام الخمسـة الأولى من حياتهم، أما بالنسبـة إلى مجموعة المقارنة، فقد حدث مثل هـذا الأمر لاثنين من المراهقين مـن أفرادها، وفي حين أن اضطراب انعدام المشاعـر العقلي لم يظهر لدى أحد مـن أفراد مجموعة المقارنة من المراهقين، فإنه قال إن هناك 32% ممن اتهموا بالسرقـة من مجموعة الأحـداث المراهقين، قد ظهرت عليهـم هذه الحالة، وقد

توصل "بولبي" من خلال هذا البحث إلى وجود علاقة بين السلوك الإجرامي لدى المراهقين، وتعرضهم لحرمان الأمومة خلال مرحلة الطفولة.



العلاقات الاجتماعية في دراسة بولبي

يمكننا أن نختلف بالطبع مع ما توصل إليه "بولبي" في دراسته، فالتجربة لا تعتمد على الذكريات والمقابلات الشخصية فحسب - التي قد تتسم بعدم الدقة - بل إن التجربة أيضًا قد يشوبها انعدام الحيادية؛ لأن "بولبي" قد صمم التجربة وأجراها بعد أن حدد تشخيص اضطراب انعدام المشاعر العقلي.

أوجد "جون بولبي" مجالًا جديدًا تمامًا من مجالات الدراسة في علم النفس، استنادًا إلى تجاربه الحياتية الخاصة، وربما لم يزل تأثير أعماله قائمًا حتى الآن في مجالات التعليم، والتربية، ورعاية الأطفال.

نظرية العَزْو

إعطاء كل ما نقوم به معنى

يمكن لنظرية العَـزْو أن تشرح الطريقة التي يربط من خلالها الشخص سلوكياته بمدلولاتهـا، وكذلك سلوكيات الآخرين، وبعبارة أخرى، ما الطريقة التي نفسر بها الأحداث التي نراها، وما السبب في ذلك؟ تقول نظرية العزو إن الفرد يفسر بشكل أساسي سلوكه وسلوك من حوله من خلال تعيين سمات ذلك السلوك.

تعريفات أساتذة الجامعة

العزو: استنتاج الأسباب الدافعة لسلوك معين.

فريتز هايدر

اقترح العالم النمساوي "فريتز هايدر" للمرة الأولى نظرية تنطوي على العزو عام 1958، وقـد أطلق عليها حينها علم النفس البسيط، أو "الشعور العام"، وكان يرى أن الفرد يسعى إلى إيجاد علاقة بين السبب والنتيجة؛ كي يشعر بالعالم من حوله.

وكانت لديه فكرتان أساسيتان عن العزو، وهما:

1. يسعـى البعض إلـى البحث عـن السمات الداخليـة، مثل سمـات الشخصية، والحالة المزاجية، والطبـاع من أجل تفسير سلوكيـات الآخرين، وعلى سبيل المثال، قد ينسب شخص ما صفة الغيرة إلى شخص آخر.
2. يلجأ البعض إلـى السمات الخارجية لتفسير سلوكـه الشخصي، مثل السمات المتعلقة بالبيئة، أو الموقف.

إدوارد جونز وكيث ديفيس

في عام 1965 وضع عالما النفس "إدوارد جونز"، و"كيث ديفيس"، نظرية الاستدلال المرسل، وتساعد هذه النظرية على تفسير العزو الداخلي. ويرى "جونز" و"ديفيس" أن الفرد يولي السلوك المقصود اهتمامًا خاصًا - وهو ما أطلقا عليه اسم العزو الحاسم - وأن العزو الداخلي يزودنا بمعلومات كافية تمكننا من توقع سلوك الفرد في المستقبل، فقد يربط الفرد، على سبيل المثال، بين رؤيته شخصًا ما، وهو يتصرف بطريقة ودود، والاعتقاد أن ذلك الشخص ودود بالفعل، فالاستدلال على شخصية الفرد من خلال سلوكه يشار إليه بالاستدلال المرسل، وقد حدد كل من "جونز" و"ديفيس" خمسة مصادر يريان أنها تقود الشخص إلى القيام بالاستدلال المرسل، وهي:

1. **الاختيار:** ينتج السلوك الذي يختاره الفرد بحرية عن عوامل داخلية.
2. **الانحياز إلى المقبول اجتماعيًا:** عندما لا يكون سلوك الفرد متوافقًا، فإنه سيسعى إلى القيام باستدلالات داخلية أكثر من قيامه بالسلوكيات غير المرغوبة اجتماعيًا.
3. **السلوك المقصود مقارنة بالسلوك غير المقصود:** غالبًا ما يُعزى السلوك إلى شخصية الفرد عندما يكون مقصودًا، بينما يعزى إلى الأسباب الخارجية، أو الظرفية، عندما يكون غير مقصود.
4. **التأثيرات غير الشائعة:** وتحدث عندما تؤدي سلوكيات الآخرين إلى نتائج مهمة بالنسبة إليك.
5. **الإسناد المتعي:** إذا كان سلوك الشخص الآخر يهدف مباشرة إلى مساعدتك، أو إيذائك، فقد تظن أنه ليس ناتجًا عن الموقف، أو الحدث الذي يجمعك بذلك الشخص، بل هو أمر "شخصي".

هارولد كيلي

يعـد نموذج التباين المتـلازم عام 1967، الذي وضعه "هارولـد كيلي"، هو أشهر نظريـات العـزو. فقد وضـع "كيلـي" نموذجًا منطقيًـا لفهم الظـرف الذي يكون التصـرف فيه منسوبًـا إلى عوامل خارجيـة، والظرف الذي يكـون فيه التصرف منسوبًا إلى نموذج داخلي.

تعريفات أساتذة الجامعة

التبايـن المتـلازم: عندمـا تكـون لـدى الفـرد معلومـات مستمـدة من ملاحظات عديدة لمواقف مختلفة في أوقات مختلفة.

ويـرى "كيلي" أن هناك ثلاثة أنواع مـن المعلومات السببية التي تؤثر في رأي الفرد، وأن هذه المعلومات تؤخذ بعين الاعتبار عندما يحاول الفرد اكتشاف سبب حـدوث سلوكيات معينة، ويحدث العزو الداخلي عندما يكون العامل منخفضًا (أي تكون السلوكيات غير متوافقة مع الآخرين، وغير مرغوبة لديهم).

1. **الاتساق:** مدى تكـرار الفرد سلـوكًا معينًا كلما حدث موقـف مماثل، وعلى سبيل المثال، يكون هنـاك اتساق شديد في سلـوك الفرد عندما لا يقدم على تدخين السجائر إلا عند خروجه مع أصدقائه، ولكن ذلك الاتساق يكون ضعيفًا عندما يدخن الفرد السجائر من حين إلى آخر في المناسبات الخاصة.
2. **الإجماع:** مدى صدور الاستجابة نفسها من أفراد آخرين عند حدوث موقف مشابـه، وعلى سبيـل المثال يكـون الإجماع شديـدًا عندما يدخـن الشخص السجائر في أثناء تناول الشراب مع صديقه، مع قيام صديقه أيضًا بممارسة

التدخين، ولكن يكون الإجماع ضعيفًا عندما يمارس الشخص الأول التدخين دون أن يشاركه صديقه في ذلك.

3. **التمايز:** مدى صدور السلوك نفسه في مواقف مشابهة، ويكون التمايز شديدًا عندما يمارس الشخص التدخين بصحبة أصدقائه فقط، ويكون ضعيفًا عندما يمارس التدخين في أي مكان، وأي زمان.

برنارد وينر

أكدت نظرية "برنارد وينر" عن العزو، أهمية الإنجاز. ويرى "وينر" أن المجهود، والمقدرة، والحظ، وصعوبة المهمة هي أهم العوامل التي تؤثر في العزو، وقد صُنف العزو إلى ثلاثة أبعاد سببية هي:

1. **الثبات وعدم الثبات:** هل سيتغير سبب السلوك بمرور الوقت أم لا؟
2. **موضع السيطرة:** داخلي أم خارجي - يكون موضع السيطرة داخليًّا عندما يحدد الفرد ما سيقوم به بمفرده، بينما يكون موضع السيطرة خارجيًّا عندما يتأثر السلوك بالعوامل الظرفية والخارجية.
3. **السيطرة:** هي مقارنة الأسباب التي يمكن للفرد أن يتحكم فيها، مثل مهاراته، والأسباب التي لا يمكن للفرد أن يتحكم فيها، مثل الحظ، أو تصرفات الآخرين.

ويرى "وينر" أن الشخص يعزو نجاحه داخليًّا إلى مهاراته، في حين يعزو نجاح الآخرين إلى العوامل الخارجية، مثل الحظ أو الظروف، وفي حين أنه يستخدم العزو الخارجي عندما يُخفق، لا نجده يلوم نفسه، بل يعزو أسباب الفشل إلى العوامل الظرفية، أو الخارجية، ويعرف هذا بالانحياز إلى المصلحة الذاتية. وينظر الفرد إلى إخفاق الآخرين مستخدمًا العزو الداخلي، حيث يعتقد أن السبب في إخفاقهم راجع إلى عوامل داخلية.

انحياز العزو وأخطاؤه

هنــاك أمثلة عديدة لانحياز العزو وأخطائه، كما هــي الحال مع انحياز المصلحة الذاتيــة، حيث يحدث ذلك الانحياز، وتلك الأخطــاء، عندما نحاول إيجاد السبب الذي يقف خلف سلوك ما.

خطأ العزو الأساسي

وهــو الميــل إلى التقليل مــن أهمية العوامــل الخارجية، والمبالغــة في تقدير العوامــل الداخلية، عنــد محاولة تفسير سلــوك شخص آخر، ويصبــح هذا الأمر شائعًــا عندما لا تكون لدينا درايــة كافية بالشخص، أو بسبــب الميل إلى التركيز بدرجــة أكبــر على الموقــف، بدلاً مــن التركيز علــى الشخص، فالمعلــم مثلًا قد يفترضــ أن الطالب كسول؛ لأنه لم يسلم الواجب المطلوب منه، وذلك دون النظر إلى ظروف الطالب.

الانحياز إلى الثقافة

يميل ســكان أمريكا الشمالية وأوروبا الغربية إلــى الثقافة الفردية، حيث يتم التمســك بقيــم الفرد، وأهدافه، في حيــن أن السكان في أمريــكا اللاتينية وآسيا وأفريقيــا، يميلون إلــى الثقافات الجماعية، حيث يتم التمســك بالأسرة، والتوافق مع المجتمع. وغالبًا مــا يرتكب أصحاب الثقافات الفردية أخطاء العزو الأساسية والانحيــاز إلى المصلحة الذاتيــة بشكل يفوق أصحاب الثقافــات الجماعية، ومن جهــة أخرى، فإن أصحاب الثقافــات الجماعية غالبًا ما يقعــون في انحياز طمس الــذات - وهــو نقيضــ الانحياز إلــى المصلحة الذاتيــة، حيث يُعــزى النجاح إلى العوامــل الخارجيــة، ويُعزى الفشل إلــى العوامل الداخلية - بشــكل يفوق أصحاب الثقافات الفردية.

الاختلاف بين القائم بالفعل والمراقب للفعل

يمكـن أن يتغير العـزو بناءً على ما إذا كان الشخص هـو من يقوم بالفعل، أو كان مراقبًـا إياه في الموقف القائم، حتى لـو كان الموقف الذي يجمع الشخصين واحـدًا. وعلـى سبيل المثال قد يبـرر شخص ما أداءه الضعيـف في الامتحان من خلال ادعاء أن المعلم لم يشرح الجزئية التي يتناولها السؤال، ولكن إذا كان أداء ذلـك الشخـص جيدًا، وكان أداء بقيـة زملائه ضعيفًا، فقد يدعـي أن السبب في ذلك هو عدم انتباه زملائه إلى الشرح.

الانفعال

سبب شعورنا بما نمر به من مشاعر

ما المقصود بالانفعال على وجه التحديد؟ يعرف الانفعال في علم النفس بأنه حالة شعورية تشتمل على تغيرات نفسية وفسيولوجية، تؤثر في تفكير الفرد وسلوكه، ويمكن تصنيف نظريات الانفعال إلى ثلاثة تصنيفات، وهي انفعالات:

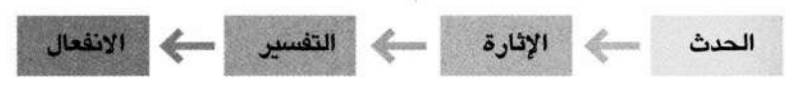
- عصبية: وتقوم على فكرة أن نشاط المخ سوف يؤدي إلى استجابة انفعالية.
- فسيولوجية: وتعتمد على الرأي القائل إن استجابات الجسم هي التي تخلق الانفعالات.
- معرفية: وتقوم على الرأي القائل إن التفكير والنشاط العقلي مسئولان عن الانفعالات.

ومن النظريات الأولية التي طرحها علماء النفس عن الانفعالات:

نظرية جيمس - لانج

تعد نظرية جيمس - لانج إحدى أشهر النظريات التي تتناول الانفعالات، وقد طرحها بصورة مستقلة عالما النفس "كارل لانج" و"ويليام جيمس" في عشرينيات القرن العشرين. وتقول هذه النظرية إن جميع الانفعالات ما هي إلا نتيجة الاستجابة الفسيولوجية للأحداث.

ويمكن تحليل هذه النظرية كما هو مبين في الشكل التالي:



تطور الانفعال باعتباره مؤلفًا من استجابات فسيولوجية

وتنشأ الاستجابة الفسيولوجية عندما يتعرض الفرد لأحد المثيرات الخارجية، وينشأ الشعور بالانفعال بسبب تلك الاستجابة الفسيولوجية - التي تعرف أيضًا بالاستجابة الانفعالية - بناءً على طريقة تفسير تلك الاستجابة الفسيولوجية.

وعلى سبيل المثال إذا كنتَ تسير في طريق طويل، ووجدت نفسك فجأة أمام أسد، فقد يأخذ قلبك في الخفقان، ويبدأ جسدك في الارتعاش، ووفقًا لنظرية جيمس - لانج، سوف تفسر أنت هذه الاستجابة الجسدية، مستنتجًا أنك تشعر بالرعب.

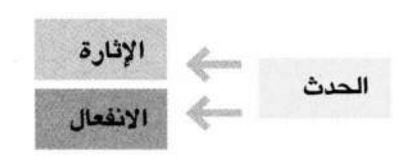
وهناك العديد من الحجج القوية التي تدحض نظرية جيمس - لانج، التي لم يعد يؤخذ بها في العلم الحديث. ولا يزال علماء النفس يرون أن نظرية جيمس - لانج قد خلَّفت تأثيرًا قويًّا، ولا تزال هناك أمثلة تؤيد صحة هذه النظرية، منها ما يحدث للشخص عندما يصاب باضطراب الخوف أو الهلع، فإذا حدثت للفرد استجابة فسيولوجية، كأن يصاب بالإعياء في مكان عام، فمن شأن هذا أن يؤدي إلى استجابة انفعالية مثل الشعور بالقلق، بالإضافة إلى إمكانية أن يربط الفرد بين كلتا الحالتين، وقد يحاول الشخص بعد ذلك أن يتجنب أي موقف قد ينتج عنه ذلك الانفعال.

نظرية كانون - بارد

وضع هذه النظرية كل من "والتر كانون" و"فيليب بارد" في ثلاثينيات القرن العشرين، بوصفها حجة ضد نظرية جيمس - لانج. وتقول هذه النظرية إن

الاستجابات الفسيولوجية والانفعالات تحدث في آن واحد. ووفقًا لهذه النظرية، فإن الانفعالات تحدث عندما يرسل المهاد - وهو جزء من المخ مسئول عن التحكم في الحركة، واليقظة، والنوم، والإشارات الحسية - رسالة إلى المخ في شكل استجابة لمثير معين، وتنشأ الاستجابة الفسيولوجية عن نقل هذه الرسالة إلى المخ.

ويمكنك أن تنظر إلى الشكل التالي لمزيد من الإيضاح:



الأحداث التي تحفز الإثارة والانفعال

هناك مثير انفعالي أساسي تستقبله أجهزة الحس، وينتقل ذلك المثير إلى القشرة الدماغية لتحديد طريقة الاستجابة له، الأمر الذي يحفز بدوره المهاد. وبعبارة أخرى، فإن المثير يتم إدراكه وتفسيره، وبعد ذلك تحدث استجابتان متزامنتان، هما: الاستجابة الانفعالية، والاستجابة الجسدية.

ولنتذكر المثال السابق الذي افترضنا فيه أنك تسير في طريق طويل، ورأيت أسدًا، وما سينتابك من رعشة وخفقان قلب متزامنين مع انفعال الخوف.

نظرية شاشتر - سينجر

وضع هذه النظرية كل من "ستانلي شاشتر" و"جيروم إي. سينجر" عام 1962 باعتبارها مثالًا للنظرية المعرفية. ووفقًا لنظرية شاشتر - سينجر، التي تعرف

أيضًا بنظرية العامليّن، فإن الاستثارة الفسيولوجية الناشئة عن حدث ما ليست سوى مرحلة أولى. وبعد تلك الاستثارة الفسيولوجية يتحتم على الفرد أن يبحث عن سبب حدوثها، *وبعدها* يبدأ الشخص في تصنيف هذا الأمر باعتباره انفعالًا.

وعلى سبيل المثال، عندما تسير امرأة ما في أحد الشوارع الخالية من المارة، في وقت متأخر من الليل، وتسمع فجأة وقع خطوات تأتي من خلفها، فإنها قد تبدأ في الارتعاش، ويزداد معدل نبضات قلبها. وعندما تلاحظ المرأة استجابتها الجسدية، سوف تدرك أنها تسير بمفردها في الشارع، ثم سيراودها اعتقاد أن هناك خطرًا ما يحيق بها، ومن ثم تشعر بانفعال الخوف.



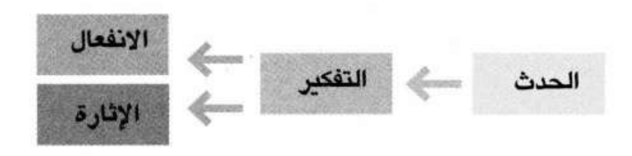
الاستجابة الانفعالية من منظور مختلف

نظرية لازاروس

طور "ريتشارد لازاروس" هذه النظرية في تسعينيات القرن العشرين، وتقول هذه النظرية إن التفكير لا بد أن يحدث أولًا قبل حدوث الانفعال، أو الإثارة الفسيولوجية، إذ لا بد للفرد من أن يفكر في الموقف الذي يمر به قبل أن يشعر بالانفعال.

ولننظر في المثال الذي ضربناه عن المرأة التي تسير في الشارع بمفردها في وقت متأخر من الليل: فعندما تسمع المرأة وقع خطوات الأقدام لدى سيرها في الشارع ستأتيها فكرة الشعور بالخطر قبل أي شيء - فقد تفكر على سبيل المثال في أن هناك لصًّا يمشي وراءها - وينتج عن ذلك تزايد ضربات قلبها، وارتعاش جسدها، ثم تشعر بانفعال الخوف.

وتتفــق نظرية لازاروس مــع نظرية كانون - بارد في وقــوع الانفعال والاستثارة الفسيولوجية في وقت متزامن.



تزامن الانفعال مع الاستثارة الفسيولوجية

نظرية الاستجابة لتعابير الوجه

يمكن إرجاع هذه النظرية في أصلها إلى أعمال "ويليام جيمس"، ثم جرى البحث فيهــا مجددًا عــام 1962، من قبــل "سيلفان تومكينــز"، وتقول هــذه النظرية إن الانفعــال ما هــو إلا الشعور بالتغيــرات التي تحدث في عضلات الوجــه، وإلا فإننا إنمــا نستخــدم أذهاننا فــي التفكير، ولذلك فــإن تبسم الشخص يعنــي أنه يشعر بالسعــادة، وعبوسه يعني أنــه يشعر بالحزن إلى غير ذلك، وهــذه التغييرات التي تحدث في عضلات الوجه هي التي تحث المخ على الانفعال.

ولننظــر مرة أخرى إلى المثال الذي ضربناه بالمــرأة التي تسير بمفردها في الشارع ليلًا، حيث تتسع عيناها، وتصطك أسنانها بعضها ببعض عندما تسمع وقع خطــوات تأتي من خلفهــا، وعندها يفسر المخ هذه التغييــرات في عضلات الوجه بوصفها تعبر عن انفعال الخوف، ومن ثم يبث المخ الشعور بالخوف في المرأة.

الحدث ← تغييرات الوجه ← الانفعال

تغييرات عضلات الوجه وإثارتها للانفعال

دراسة "كارني لانديس" عن تعبيرات الوجه

في عام 1924، أجرى أحد خريجي تخصص علم النفس بجامعة مينيسوتا، ويدعى "كارني لانديس"، تجربة لفهم العلاقة بين تعابير الوجه والانفعالات، وأراد "لانديس" أن يرى إن كانت هناك تعبيرات عامة يشترك فيها الجميع، وتحدث عند وجود انفعالات معينة، كأن يكون تعبير الوجه الخاص بالاشمئزاز مثلًا واحدًا لدى الجميع.

وقد أجرى "لانديس" تجربته بصورة أساسية على زملائه من الخريجين، وحين بدأ التجربة رسم على وجوه المشاركين في التجربة خطوطًا سوداء اللون، كي يسهل عليه تتبع حركة عضلات الوجه، وكان كل منهم يتعرض لمثيرات عديدة يختارها "لانديس" من أجل إثارة استجابة قوية لديهم، وكان "لانديس" يلتقط صورة فوتوغرافية لكل من المشاركين عند ظهور استجابة عليهم، ومن بين المثيرات التي استخدمها "لانديس" أن جعل المشاركين يشمون حمض الأمونيا، وجعلهم ينظرون إلى صور غير لائقة، ويضعون أيديهم في دلو مليئة بالضفادع، وكان الجزء الآخر من التجربة هو الأكثر إرباكًا.

ففي المرحلة الأخيرة من التجربة أحضر "لانديس" فأرًا حيًّا، وطلب من المشاركين في التجربة أن يقوموا بقطع رأسه، وعلى الرغم من أن المشاركين جميعًا كانوا مشمئزين من هذه الفكرة، فإن ثلثيهم أقدموا على تنفيذها، أما الثلث الذي رفض قطع رأس الفأر، فقد قام "لانديس" بدلًا منهم بهذا الأمر.

وفي حين أن التجربة لم تقدم الكثير لإثبات وجود تعابير عامة للوجه وعلاقتها بالانفعال، فإنها تنبأت بالنتائج التي سيتوصل إليها "ستانلي ميلجرام" في دراساته عن الانصياع، أو الإذعان للسلطات، التي ستُجرى بعد ذلك بأربعين عامًا، وعلى الرغم من ذلك، ركز "لانديس" بدرجة كبيرة على دراسة تعابير الوجه؛ ليرى إن كان إذعان المشاركين في الدراسة هو الجانب الأكثر إثارة في دراسته.

الشخصية

ما الذي يميز شخصيتك؟

عندما يناقش علماء النفس قضية الشخصية، فإنهم ينظرون إلى الأفكار والسلوكيات والانفعالات التي تميز الفرد عن غيره - وهو ما يعرف بـ "المنظومة العقلية"، وتختلف الشخصية من فرد إلى آخر، ولكنها تبقى ثابتة خلال حياة الفرد، ورغم أن هناك عدة تفسيرات عن الخصائص التي تتألف منها الشخصية، فهناك عدة خصائص متفق عليها بصفة عامة في هذا المجال:

- هناك ترتيب ملحوظ ومتناسق للسلوك، فسلوك الفرد لا يختلف كثيرًا في المواقف التي تختلف في طبيعتها.
- وتؤثر الشخصية في سلوك الفرد واستجاباته للبيئة، كما أنها أيضًا تجعل الفرد يتصرف بطرق مختلفة.
- وفي حين أن الشخصية تعتبر أحد المفاهيم النفسية، لكن العمليات البيولوجية لها تأثير كبير فيها.
- فليس السلوك وحده هو ما يكشف عن الشخصية، بل يمكن أن تظهر الشخصية من خلال تعاملنا مع الآخرين، وفي علاقاتنا، وأفكارنا، وانفعالاتنا.

نظرية السمات

هناك العديد من النظريات والمدارس الفكرية التي تحاول أن تفهم نمو الشخصية، وبعضها تناول هذه المسألة بالنقاش المفصل، ومن بين تلك النظريات، النظريات الإنسانية (مثل هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية) التي تؤكد دور الإرادة الحرة للفرد وتجربته، وهناك نظريات التحليل النفسي (مثل

نظريات "سيجموند فرويد")، والتي تؤكد التجارب الأولى واللاوعي، وهناك أيضًا النظريات السلوكية (مثل نظرية الإشراط الكلاسيكي، والإشراط الإجرائي) التي ترى أن الشخصية تنمو من خلال تفاعل الشخص مع بيئته، وهناك نظريات السمات التي يجدر بنا أن نوليها اهتمامنا؛ لأنها تؤكد أوجه الاختلاف بين الأفراد. وترى نظريات السمات أن الشخصية متفردة، وأنها تتألف من مجموعة من الخصائص المسئولة عن جعل الشخص يتصرف بطريقة معينة، وتعرف هذه الخصائص بالسمات. وتركز تلك النظريات على اكتشاف وقياس السمات الشخصية للفرد، ولقد كان هناك العديد من نظريات السمات على مدار تاريخ علم النفس، ومن أهمها:

نظرية السمات لـ "ألبورت"

في عام 1936 وضع عالم النفس "جوردون ألبورت" - الأستاذ بجامعة هارفارد، وأول من قدم محاضرة عن علم نفس الشخصية في الولايات المتحدة - نظريته عن سمات الشخصية، حيث بحث في القواميس عن كل كلمة يمكن أن تصف إحدى سمات الشخصية، وخرج بقائمة تزيد على 4500 كلمة قام بوضعها في ثلاثة تصنيفات، وهي:

1. **سمات أصلية:** وهي السمات التي تحدد شخصية الفرد كلها وتتحكم فيها. وهذه النوعية من السمات شديدة الندرة، وغالبًا ما تحدد طبيعة الشخص، ومن هذه السمات: الطيبة، والنرجسية، والميكافيللية.
2. **السمات المركزية:** وهي السمات الشائعة، وتتضمن سمات مثل المودة، والعطف، والأمانة، إلى غير ذلك.
3. **السمات الثانوية:** وتظهر في ظل شروط وظروف معينة، فقد يصبح الشخص متوترًا مثلًا قبل أن يلقي حديثًا أمام الجمهور.

العوامل الستة عشر للشخصية عند "كاتل"

تناول أحد علماء النفس "ريموند كاتل" قائمة السمات الشخصية لـ "ألبورت"، التي تزيد على 4200 سمة، واختصرها إلى 171 سمة، بأن جعل السمات المتشابهة سمة واحدة، وحذف السمات غير الشائعة، ثم قام "كاتل" بعد ذلك بوضع نماذج استقصائية، استخدمت هذه السمات، واختبرت عينة كبيرة من الناس.

وبمجرد أن حصل "كاتل" على نتائج تلك الاستقصاءات، قام بتحديد السمات المتقارب بعضها من بعض، واستخدم عملية إحصائية تعرف باسم تحليل العوامل لتقليل عدد سمات الشخصية الرئيسية بصورة أكبر، وتوصل إلى أن جميع السمات الشخصية ترجع في أصلها إلى ست عشرة سمة، وأن كل فرد يمتلك تلك السمات الست عشرة بدرجات متفاوتة، والعوامل الستة عشر للشخصية التي حددها "كاتل"، هي:

- **التجرد:** سمة التجرد والخيال الخصب في مقابل التقيد وكون الشخص عمليًّا
- **الخوف:** القلق وعدم الأمان في مقابل الثقة والأمان
- **الهيمنة:** القوة والحزم في مقابل الخضوع والإذعان
- **الثبات الانفعالي:** الهدوء في مقابل عدم الثبات الانفعالي والتوتر
- **الحيوية:** التحلي بالحماسة والتلقائية في مقابل الكبت والفظاظة
- **الانفتاح على التغيير:** التحلي بالمرونة والانفتاح في مقابل التمسك بالأمور التقليدية والمألوفة
- **المثالية:** التحلي بالتحكم والانضباط الذاتي في مقابل عدم الانضباط والمرونة
- **الخصوصية:** التحفظ والغطرسة في مقابل الانفتاح والتواضع
- **التفكير المنطقي:** التفكير المجرد والذكاء الشديد في مقابل التفكير المتصلب والغباء

- **تحكيم الضمير:** تحكيم المرء ضميره، وأداء واجباته في مقابل عدم التزامه بواجباته، واستخفافه بالقواعد
- **الاعتماد على الذات:** تحقيق المرء الاكتفاء الذاتي، وتحليه بالفردية في مقابل الاعتماد على الآخرين
- **الحساسية:** أن يتحلى المرء بالحساسية ورقة القلب في مقابل انعدام الحس والاعتماد على العقل فقط
- **الجرأة الاجتماعية:** أن يتحلى المرء بروح المغامرة وعدم الشعور بالحرج، مقارنة بالخجل والتردد
- **التوتر:** قلة الصبر والإحباط في مقابل الهدوء والاسترخاء
- **اليقظة:** أن يكون المرء شكاكًا، ومنعدم الثقة في مقابل الثقة والتقبل
- **الدفء:** أن يكون الفرد منفتحًا ومهتمًا بالآخرين في مقابل الانعزال والتحفظ

الأبعاد الثلاثة للشخصية عند آيزنك

في عام 1947 وضع عالم النفس "هانز آيزنك" نموذجًا للشخصية مستقلًا عن غيره من نظريات السمات، ثم قام بتعديل النموذج في أواخر سبعينيات القرن العشرين، وكان نموذجه قائمًا على اعتقاد أن جميع الأشخاص يشتركون في ثلاث سمات عامة، وهي:

1. **الانطوائية مقابل الانبساطية:** الانطوائية هي تركيز الشخص انتباهه على الخبرات الداخلية، التي تجعل الفرد أكثر هدوءًا وتحفظًا، أما الانبساطية فيقصد بها تركيز الفرد انتباهه على من يحيطون به، وعلى بيئته. والأشخاص الذين يتحلون بدرجة كبيرة من الانبساطية يصبحون أكثر انفتاحًا ومخالطة لمن حولهم.

2. **العصابيــة مقابـل الثبات الانفعالـي:** وفقًـا لـ"آيزنك" فـإن العصابية ترتبط بميل الفرد إلى الانفعال أو الغضب، بينما يرتبط الثبات الانفعالي بميل الشخص إلى الحفاظ على هدوئه وثباته الانفعالي.
3. **الذُّهانية:** عندما تزيد درجة الاضطراب العقلي لدى الفرد، فإنه يميل إلى العدوانية، ومعاداة المجتمع، والتلاعب، ويميل إلى الخمول، ويجد صعوبة في التعامل مع الواقع.

السمات الخمس الكبرى للشخصية

يعتقد من ينظرون اليوم إلى الشخصية أن نظرية "كاتل" تضم كمًّا مبالغًا فيه من سمـات الشخصية، فـي حين أن نظرية "آيزنك" لا تشمل القدر الكافي من سمات الشخصيــة، في حين يؤمن الكثيرون منهـم بالنظرية المعروفة بـ"نظرية السمات الخمس الكبرى"، وتزعم هذه النظرية أن أساس الشخصية ما هو إلا نتاج لتفاعل خمس سمات رئيسية، وهذه السمات هي:

1. **الانبساطية:** مدى مخالطة الفرد غيره وانفتاحه على المجتمع.
2. **القبولية:** مدى تحلي الفرد بالمـودة والتعاطف والثقة والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
3. **الضميـر والوعي:** مدى قـدرة الفرد علـى التنظيم والتفكيـر والتحكم في اندفاعه.
4. **العصابية:** مدى تحلي الفرد بالثبات الانفعالي.
5. **الانفتاح:** مدى قدرة الفرد على التخيل والإبداع وتعدد الاهتمامات.

وفــي حين أنــه يوجد الكثير مــن النظريــات المختلفة التي تتعرض لموضوع الشخصيــة من نواحٍ مختلفة، فـإن هناك أمرًا محددًا يجمعهـا: إذ إن الشخصية

تعتبـر موضوعًـا شديد الأهمية، فهي تبقى ثابتة طيلة حيـاة الفرد، وهي المسئولة عـن جعل الفرد يفكر، ويتصـرف، ويشعر بالأشياء بطريقـة متفردة ومختلفة عن الآخرين.

نظريات القيادة

ما الذي تحتاج إليه لكي تصبح قائدًا؟

في مطلـع القرن العشرين، بدأ الاهتمام بالنظريـات المتعلقة بالقيادة يتزايد في مجال علم النفس، فقد أدى الكساد العظيم والحرب العالمية الثانية، إلى التساؤل عمـا يحتاج إليه القائـد الجيد لكي يصبح كذلك. ففي حيـن أن النظريات الأولى كانـت تركز علـى سمات القائد في مقابل سمات أتباعـه، أصبحت تلك النظريات تركز على مستوى المهارة والعوامل الظرفية.

وعلـى الرغم مـن أنه كان هنـاك الكثير مـن النظريـات المختلفـة المتعلقة بالقيادة، فإن تلك النظريات يمكن تصنيفها إلى ثمانية أنواع رئيسية فيما يلي:

نظريات الرجل العظيم

وتقـوم على فكرة رئيسيـة، تقول إن قدرة الفرد على أن يصبـح قائدًا ليست سوى نزعة فطرية، وأن هناك أشخاصًا محددين مهيئون بالفطرة ليصبحوا قادة.

وقـد اقتـرح نظرية الرجل العظيم المـؤرخ "توماس كارليـل"، ولما كانت تلك النظريـة منتشـرة في القـرن التاسع عشـر، كان البعض يبرهن عليهـا بأن وجود أشخاص مثـل: "مهاتمـا غانـدي"، و"أبراهام لينكـون"، و"الإسكنـدر الأكبر"، و"يوليوس قيصر" يدعم هذه النظرية - إذ يبـدو أن هؤلاء الأشخاص قَدِموا من مكان مجهول؛ ليتولوا القيادة.

النظريات الظرفية للقيادة

تدعـي تلك النظريات أن القـدرة على القيادة تعتمد علـى العوامل الظرفية. ومن هذه العوامل: النمط المفضل للقائد، وسلوكيات أتباعه، وقدراتهم.

وتقـول النظريـات الظرفية للقيادة إنـه لا يوجد نمط واحد للقيـادة يمكن أن يصلـح لمختلـف الظروف، وأن هناك نمطًا ما يمكـن أن يكون أفضل من غيره في ظل ظروف معينة. وهذا الأمر يعني أن القادة الذين يحققون نجاحًا كبيرًا في بيئة ما، قد لا ينجحون إطلاقًا إذا وضعوا في بيئة أخرى.

نظريات السمات

تشبـه نظريات السمـات نظريات الرجل العظيـم في اعتمادها علـى افتراض أن الأشخاص يولدون بسمات معينة، تؤهلهم بصورة أفضل للقيادة، وتحاول نظريات السمات أن تحدد السمات الأساسية للشخصية والسلوك التي يشترك فيها القادة، وتعمل على مقارنتها.

ومـن الصعوبـات التي تبرز عنـد مناقشة نظريـة السمات المتعلقـة بالقيادة مشكلـة الاختـلاف الكامل فـي المواقـع القيادية بالنسبـة إلـى الأشخاص الذين يمتلكون سمات متشابهة. فأحدهم قد يصبح قائدًا عظيمًا، بينما يظل الآخر تابعًا أو قائدًا فاشلًا على الرغم من امتلاك كل منهما السمات نفسها.

النظريات الموقفية للقيادة

وتقـوم على فكرة أن القـادة يختارون القرار الأفضل بناءً علـى العوامل الظرفية، وتقـول تلك النظريات إن القادة قد لا يستخدمون نمطًا واحدًا من أنماط القيادة،

بـل ينبغي لهم أن يأخذوا جميـع العوامل الظرفية في حسبانهـم، وتشمل العوامل الظرفية قدرة أتباع القائد، بالإضافة إلى تحفيزه إياهم.

ومـن بيـن العوامـل الأخـرى إدراك القائد الموقـف، وإدراكـه أتباعه، وذلك بالإضافـة إلى الحالة المزاجية له ووعيه ذاته، الأمر الذي يؤثر بدوره فيما سيقوم به بعد ذلك.

نظريات القيادة التشاركية

تقوم نظريات القيادة التشاركية على أساس أن القائد المثالي ينبغي له أن يأخذ بعين الاعتبار إسهامات الآخرين، وفي هذه النوعية من القيادة يتم تشجيع المشاركة والمساهمة، فهذا لا يجعل الآخرين يشعرون فقط بأنهم مندمجون في عملية صنع القرار ومعنيون بها، بل يشعرون أيضًا بأنهم أكثر التزامًا.

وتجـدر الإشـارة إلى أنه علـى الرغم من مشاركة الأتباع فـي صنع القرار في النظريات التشاركية، فإن القائد هو الذي يمنحهم هذا الحق في المشاركة.

النظريات السلوكية

تقـوم النظريـات السلوكية على الرأي القائـل إن القيادة ليست أمـرًا غريزيًّا، بل يتـم اكتسابها، وذلك على النقيض من نظريات الرجل العظيم ونظريات السمات، وتـرى النظريـات السلوكية أن القيـادة لا تنتج عن السمات العقليـة، بل هي شيء يمكن تعلمه واكتسابه من خلال الملاحظة والتعلم، ووفقًا للنظريات السلوكية فإن القيادة عبارة عن سلوك قابل للتعلم، أو سلوك يمكن اكتسابه.

نظريات القيادة التحولية

ويطلق عليها نظريات العلاقة، وتركز على العلاقة بين القائد وأتباعه، ووفقًا لنظريات القيادة التحولية، فإن القائد يجعل أتباعه يفهمون أهمية المهمة وفوائدها من خلال تحفيزهم وإثارة حماستهم، وفي القيادة التحولية لا يتم التركيز على أداء المجموعة فحسب، بل التأكد من أن كل فرد في المجموعة قد عمل بأقصى طاقته وإمكاناته، ونتيجة ذلك نجد أن القيادة التي تتبع هذه النظريات تتسم بالمعايير والمُثل الأخلاقية العليا.

نظريات المعاملات

وتسمى أيضًا نظريات الإدارة، وتؤكد دور المشرف، وأداء المجموعة، والمؤسسة. وتقوم القيادة في هذه النظريات على نظام للثواب والعقاب، وتتوقع الفهم الكامل من الأتباع، وتظهر نظريات المعاملات كثيرًا في أماكن العمل، إذ يكافَأ الموظف عند نجاحه، ويعاقب أو يتعرض للتوبيخ عند فشله.

فما الذي تحتاج إليه لكي تصبح قائدًا؟ وهل القيادة أمر فطري ولدت به؟ وهل تعتمد على الموقف الذي يكون الفرد فيه فحسب؟ وهل هناك فائدة تعود عليك من اهتمامك بإسهامات الآخرين؟ وهل القيادة الجيدة تعد سلوكًا مكتسبًا؟ قد تتحقق القيادة من خلال جعل الأتباع يفهمون ما يحتاجون إليه؛ لكي يعملوا بأقصى طاقاتهم، أو ربما نشأت القيادة من خلال إنشاء نظام للثواب والعقاب، ويمكن أن تكون هناك تطبيقات فعلية لفهم نظريات القيادة، وطريقة استجابة الآخرين لأشكال القيادة، ولكن كيف يمكن للفرد أن يصبح قائدًا عظيمًا؟ والإجابة المبسطة هي أن هذا الأمر يمكن تحقيقه بطرق مختلفة ومتعددة.

الأحلام

ما الذي يحدث عندما نطفئ الأنوار؟

تُعرف الأحلام في علم النفس بأنها أية أفكار، أو صور، أو انفعالات يمر بها الفرد خلال نومه، وليس هناك اتفاق لدى علماء النفس بشأن ما تعنيه الأحلام، وأسباب حدوثها، ولكن هناك العديد من النظريات المهمة عن هذا الأمر.

"علم" النوم

هـل تصدق أن العلماء لا يعرفون إلى الآن السبـب أو الهدف من النوم في الأساس!

نظرية فرويد التحليلية عن الأحلام

يرى "سيجموند فرويد" أن محتوى الأحلام يرتبط بتحقيق الأمنيات، وأن الأحلام تمثـل الأفـكار، والمحفـزات، والرغبـات الكامنـة في اللاوعـي. كما يـرى أيضًا أن الغرائـز الجنسيـة التي يكبتها الوعـي تظهر في أحلامنا، وقـد قسَّم "فرويد" الأحلام إلى جزأين في كتابه *The Interpretation of Dreams* وهما:

- **المحتـوى الظاهري للحلـم** ـ الأفـكار الفعلية، والمحتـوى، والصور التي تظهر في الأحلام
- **المحتوى الكامن للحلم** ـ وهو المعنى النفسي الخفي الموجود في الحلم

ولفهم معنى الأحلام قسَّمها "فرويد" إلى خمسة أجزاء مستقلة، وهي:

- **الإزاحة :** عندما تتمثل رغبة الشخص في شيء معين، أو في شخص معين
- **الإسقاط :** عندما يرى الفرد رغباته واحتياجاته في شخص آخر في الحلم
- **الرمزية :** عندما يحقق الفرد رغباته ودوافعه المكبوتة في الحلم بصورة مجازية
- **التكثيف :** عندما يتم ضغط كمية كبيرة من المعلومات في صورة واحدة، أو فكرة واحدة، على أن يكون من الصعب تفكيكها
- **المراجعة الثانوية :** وهي المرحلة النهائية من الحلم، عندما يتم ترتيب العناصر غير المترابطة في شكل حلم يمكن فهم مضمونه

وفي حين أن الأبحاث قد انتقدت نظرية "فرويد" عن المحتوى الكامن للحلم، الذي يتستر وراء المحتوى الظاهر، فإن جهود "فرويد" قد أسهمت بشكل كبير في مجال تفسير الأحلام.

نظرية كارل يونج عن الأحلام

في حين أن "يونج" كان يؤمن بالكثير مما قال به "فرويد" إزاء الأحلام، فإنه كان يرى أن الأحلام ليست مجرد تعبير عن الرغبات المكبوتة، بل هي أيضًا عبارة عن تعويض للجوانب النفسية التي يشوبها نقص في النمو والتطور خلال حياة الفرد، كما يرى "يونج" أيضًا أن الأحلام تكشف اللاشعور الجمعي واللاشعور الشخصي، كما أنها تحتوي على الأنماط الأولية التي تتمثل في الأفكار التي تدور في اللاوعي.

نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها

في عام 1977 وضع كل من "روبرت مكارلي" و"جيه. ألان هوبسون" نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، حيث اقترحا أن الأحلام تنشأ عن عمليات فسيولوجية في المخ.

ووفقًا لنموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، تنشط الدوائر الموجودة في جذع المخ خلال المرحلة النهائية من دورة النوم، المعروفة بحركة العين السريعة، وهذا الأمر يعمل بدوره على تنشيط أجزاء من الجهاز الحوفي الذي يلعب دورًا أساسيًّا في الذاكرة والإحساس والانفعال، وبعد ذلك يحاول المخ أن يولد معنى من خلال هذا النشاط الداخلي، ما يؤدي إلى حدوث الأحلام.

وعندما ظهر نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، قوبل بجدل واسع في مجال علم النفس، وبخاصة بين أتباع "فرويد"، ففي حين كان الكثير من علماء النفس يحاولون أن يبحثوا عن المعنى الخفي في الأحلام، كان نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها يقول إن الأحلام هي ببساطة نتيجة معالجة المخ النشاط الذي يحدث في داخله.

بيد أن "هوبسون" لم يكن يعتقد أن الأحلام بلا معنى، بل كان يزعم أنها "الحالة الشعورية الأكثر إبداعًا"، حيث تتشكل الأفكار الجديدة الخيالية والمفيدة.

نظرية هال عن الأحلام

يرى عالم النفس "كالفن هول" أن الهدف من تفسير الأحلام هو فهم طبيعة الشخص، وليس فهم الحلم فحسب.

وزعم "هول" أن التفسير الصحيح للأحلام يتطلب فهم عدد من العناصر، وهي:

- التصرفات التي يقوم بها الشخص الحالم في الحلم
- أية رموز أو أشياء تظهر في الحلم
- كل التفاعلات التي تحدث بين الشخص الحالم والشخصيات الموجودة في الحلم
- السياق الذي يحدث فيه الحلم

- أية تحولات تحدث في أثناء الحلم
- المحصلة النهائية للحلم.

نظرية دومهوف عن الأحلام

تعلم "جورج ويليام دومهوف" على يدي "كالفن هول"، وتوصل إلى أن الأحلام في حقيقتها عبارة عن انعكاسات أية أفكار أو تخوفات تحدث في أثناء اليقظة، ووفقًا لنظرية "دومهوف"، تنتج الأحلام عن عمليات عصبية.

الموضوعات الشائعة في الأحلام

فيما يلي عشرة موضوعات رئيسية للأحلام، تعتبر هي الأكثر شيوعًا بين الموضوعات التي تسيطر على الأحلام، مع المعاني الممكنة لهذه الموضوعات وفقًا لنظرية "فرويد":

1. **دخول امتحان لم تستعد له:** هذا النوع من الأحلام لا يتعلق فقط بالاختبارات الدراسية، وعادة ما يكون خاصًا بالشخص الحالم، وعلى سبيل المثال، قد يحلم الممثل بأنه لا يتذكر ما سيقوم به في اختبار الأداء، أو قد يحلم بأنه غير قادر على تذكر النص، ويتعامل هذا النوع من الأحلام مع شعور الفرد بانكشاف أسراره، وقد يرمز الاختبار لتعرضه للنقد أو التقييم من قبل شخص آخر.
2. **التعري أمام الآخرين، أو ارتداء ملابس غير ملائمة:** ويرتبط هذا النوع من الأحلام بمشاعر الخجل أو الضعف.
3. **التعرض للملاحقة أو الهجوم:** يكثر هذا النوع من الأحلام لدى الأطفال، حيث يكون تركيز أحلامهم على الجانب الجسماني أكثر من تركيزها على

التخوفات الاجتماعية، كما أن أحجامهم تجعلهم، غالبًا، يشعرون بأنهم أكثر ضعفًا، ولكن إذا حدث هذا النوع من الأحـلام للمراهقين، فإنه يشير إلى أن هذا الشخص يعاني التوتر.

4. **السقوط:** وقد يمثل السقوط مشاعر الارتباك الشديد بفعل الموقف الحالي، وفقدان السيطرة.
5. **الضياع في المواصلات:** غالبًا ما يمثل الشعور بالضياع، أو محاولة تحديد المسار، وعدم التأكد من الوجهة الصحيحة.
6. **فقـدان إحدى الأسنان:** قد يمثـل هذا الشعور بالإهمـال من قبل الطرف الآخر في العلاقة، أو يمثل الشعور بالمشاعر العدائية.
7. **الكـوارث الطبيعية:** تشير إلـى الشعـور بالإنهاك الناتج عـن المشكلات الشخصية التي تخرج عن نطاق السيطرة.
8. **الطيران:** قد يمثل الرغبة في الهروب من موقف ما، أو التحرر منه.
9. **الموت أو التعرض للإصابـة:** قد يمثل شيئًا موجودًا فـي الحياة اليومية للفـرد، ولكنه لم يعد فـي حالته الجيـدة، أو أنـه آخذ فـي الاضمحلال، مثل العلاقات الشخصية، أو الميزات الشخصية، وهي لا تعني الموت بالضرورة، أو التلميح إليه.
10. **فقدان التحكم في السيارة:** قـد ينتج هذا النوع من الأحلام عن مشاعر التوتر والخوف، وعدم شعور الفرد بالسيطرة على حياته اليومية.

وعلـى الرغم من أن علماء النفـس لم يفهموا الأحلام فهمًا تامًّا إلى الآن، فإن تفسيراتهم تلعب دورًا رئيسيًّا في علم النفس الحديث. ولا يزال فهم أسباب حدوث الأحـلام والمعاني المحتملة لها جزءًا مهمًّا من علـم النفس، وذلك بداية بتفسير "فرويد" لتحليل الأحلام، وهو تفسير مستخدم بصورة ملحوظة، ويرى أن الأحلام مرتبطـة باللاوعـي، وأنها تمثل الرغبـات المكبوتة، نهاية بأعمـال "جورج ويليام دومهوف" الذي يرى أن الأحلام مجرد نتيجة العمليات العصبية.

العلاج بالفن

فن التحول إلى الأفضل

يعـد الفـن وسيلة معبرة للغاية، فهـو يساعد على عملية التواصـل بين الأشخاص، ومعالجـة التوتر، كما أنـه يسمح للفرد بـأن يكتشف شخصيتـه، ويدرس جوانبها المختلفـة، ويُستخدم الفن في مجال علم النفس لتحسين الصحة النفسية للفرد، كما أنه قد يُستخدم في علاج الاضطرابات النفسية، وهذا هو ما يُشار إليه بالعلاج بالفن.

فمن خلال تطبيق العملية الإبداعية التي تتطلب دمج الفن في أساليب العلاج النفسي، يمكن للعلاج بالفن أن يمكّن الفرد من حل مشكلاته، وخفض التوتر الذي يواجهه فـي حياته، والتحكم في سلوكياته، وتحسيـن مهاراته الاجتماعية، وتقوية وعيه بذاته، وتحكمه فيها.

ظهـر العلاج بالفن فـي أربعينيات القرن العشرين، باعتبـاره شكلًا منفصلًا مـن أشكال العلاج، حيث بدأ المعالجون النفسيون يهتمون باللوحات التي يرسمها المرضـى النفسيـون، كما أخذ القائمـون على التربية يلاحظـون النمو التطوري، والمعرفي، والانفعالي في اللوحات التي يرسمها الأطفال.

متى يستخدم العلاج بالفن؟

هنـاك فئات من الأشخاص تبيَّن أنهم يستجيبـون للعلاج بالفن على نحو إيجابي، ومن هذه الفئات:

- البالغون الذين يعانون التوتر الحاد
- الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم

- الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب مؤلمة
- الأشخاص الذين يعانون مشكلات عقلية
- الأشخاص الذين يعانون إصابة في المخ
- الأطفال الذين يعانون مشكلات اجتماعية وسلوكية في المنزل، أو في المدرسة
- الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب، أو القلق، أو سوء المعاملة المنزلية

ما الذي لا ينطبق عليه العلاج بالفن؟

إن العلاج بالفن ليس نشاطًا ترفيهيًّا، أو موضوعًا لتعليم شخص ما القيام بعمل فني، وهو لا يتطلب من المريض أية خبرة سابقة في مجال الفن حتى ينخرط في هذا العلاج. والأهم من ذلك هو أن العلاج بالفن لا يتضمن قيام المعالج بتفسير العمل الفني الذي قام به المريض، بل تقوم فكرته على تعليم المريض كيف يمكنه أن يعالج نفسه من خلال الفن.

آلية عمل العلاج بالفن

تتضمن الأساليب الفنية المستخدمة في هذا النوع من العلاج، الرسم، والتصوير، وفن الكولاج، والنحت. وبمجرد توافر البيئة التي تجعل المريض يشعر بالأمان، يعرض المعالج عليه أن يشرع في هذا العلاج، وقد يطلب من المريض أن يعمل دون توجيهات.

وبمجرد أن يبدأ المريض ممارسة الفن الذي يعبر فيه عن تجاربه الحياتية، أو أحد الأحداث التي مر بها، تسمح هذه العملية له بأن يفكر في تجربته على مستوى أكثر عمقًا، وأن يحوِّل ما يوجد في عقله إلى رموز وتعبيرات مجازية. ومن خلال إنشاء هذه الرموز والتعبيرات الفريدة، يصبح المريض قادرًا على تحديد هذه الصور بطريقته الخاصة، وهذا جزء مهم للتعافي والشفاء الذاتي، فالمريض

هـو الشخصـ الوحيد الذي يعـرف ما تمثله هـذه الرموز، وهـو الشخص الوحيد القادر على تفسيرها.

فتنقـل التجربـة من "الـذات الداخلية" للشخصـ، ووضعها في صـورة شيء ملموسـ، من شأنه أن يساعد الفرد على الابتعاد عـن التجربة المؤلمة التي يشعر بهـا، مـا يساعده بـدوره على الاطمئنـان إلى التحدث عمـا قام به، وبـدلًا من أن يضطـر المريض إلـى التحدث عن مشكلاته بصورة مباشـرة، يُتاح له أن يتحدث إلى المعالج عن العمل الفني الذي قام به، حيث إن المريض قد يجد صعوبة بالغة في التحدث عن مشكلاته بصورة مباشرة، ويعمل هذا الإجراء تدريجيًا على زيادة فهم الشخص وتقبله ذاته، ووعيه بها.

فوائد أخرى للعلاج بالفن

يمكـن للفرد عن طريـق العلاج بالفن أن يحقـق الكثير من الفوائـد الأخرى، إلى جانب زيادة الوعي بالذات، وتقبل الذات، ومن هذه الفوائد:

- يصبـح الفرد مضطرًا إلى المشاركة فـي العملية بنشاط؛ الأمر الذي يتصدى للملل، والعزلة، والشعور بالخمول
- التشجيع على اتخاذ القرارات والخيارات
- تنميـة الإبداع، ما قد يسمح للفـرد بأن يتفاعل بطريقة مختلفة تجاه المواقف التي قد تبدو صعبة
- التطهير - أي التخلص من المشاعر السلبية
- التعلم الاجتماعي والشخصي

لا يقتصر العلاج بالفن على الرسم

هنــاك صــور أخرى للعــلاج بالفن، مثــل الموسيقى، وممارســة الحركات الإيقاعية، والكتابة، والأعمال الدرامية (وتعرف بالعلاج الإبداعي بالفن) حتى الفنون الأدائية (وتعرف بالعلاج التعبيري بالفن).

إن مــا يميــز العلاج بالفــن هو قدرة الفرد علــى القيام بدور فعَّــال في عملية العــلاج، إذ يمكنــه أن يتعافى، ويصبــح واعيًا بذاته من خــلال التعبير عن أفكاره بالأعمال الفنية.

التنويم المغناطيسي

ليست له علاقة بالدخان والمرايا

يعرف التنويم المغناطيسي، في علم النفس، بأنه أسلوب يستخدم في أثناء العلاج، ويجعل المريض يدخل في حالة من الاسترخاء العميق؛ حتى يتسنى له أن يركز على ذهنه، وخلال تلك الحالة تصبح الروابط بين ما يفكر فيه الفرد وما يشعر به أكثر وضوحًا.

وعلى الرغم من أن وسائل الإعلام غالبًا ما تظهر التنويم المغناطيسي بصورة سلبية، فإن الطب السريري لم يثبت فوائده في العلاج النفسي فقط، بل أثبت أيضًا فوائده الطبية كذلك. ولهذا الأسلوب فاعلية شديدة في تقليل القلق والألم، ويعتقد البعض أنه قد يفيد أيضًا في تقليل الأعراض المرتبطة بالخرف والجنون.

وكثيرًا ما يستخدم التنويم المغناطيسي باعتباره وسيلة مساعدة خلال عملية العلاج، وليس علاجًا في حد ذاته.

آلية عمل التنويم المغناطيسي

يوفر التنويم المغناطيسي العناية والعلاج من خلال إحداث تغيير في العقل الباطن لدى الفرد، وإعادة برمجته، وعندما يخضع الفرد للتنويم المغناطيسي، فإن الوعي يتم تثبيطه، ويتم إيقاظ العقل الباطن، حيث يرى علماء النفس أن العقل الباطن - وليس العقل الواعي فقط - يحتاج إلى التغير من أجل إحداث تغير حقيقي في حياة الفرد، وخلال التنويم المغناطيسي يمكن استكشاف الأفكار،

والمشاعـر، والذكريات المخفية نظرًا إلى أن العقـل الباطن في هذه الحالة يكون أكثر حضورًا مقارنةً بالعقل الواعي.

فـإذا كان الشخص يرغب مثلًا في الإقلاع عـن التدخين، فقد يبذل قصارى جهـده في حالة الوعـي من أجل الإقلاع عنه، ولكن قد تسهـم الرغبة التي لا تزال قائمـة في العقـل الباطن في فشل محـاولات الإقلاع تلك عـن التدخين، ولكن قد ينجـح الفرد فـي النهاية من خلال فهم العقل الباطن، وتغييـره، وإعادة برمجته، وهذا النجاح إنما يحدث بسبب التغير الذي طرأ على العقل الباطن.

فعندمـا يخضع المريضـ للتنويم المغناطيسي، لا يكون فـي حالة نوم عميق، ولا يمكـن إجبـاره على القيام بشيء لا يريده أو يعارضـه، كما أن المريض لا يكون مضطرًّا بأية حال إلى تنفيذ كل أمر يطلبه المعالج، بل يكون المريض مدركًا تمامًا البيئة المحيطة به، وحالته.

طريقتا العلاج بالتنويم المغناطيسي

تحليـل حالة المريض: حيـث يُستخدم التنويـم المغناطيسي لإيجاد السبـب الخفي لأحد الأعراضـ أو الاضطرابات لـدى المريض، كتعرضه لصدمة ما فـي الماضي، أو مروره بحدثٍ معين مختف في العقل الباطن، وبمجرد الكشف عن سبب العلة، يمكن اللجوء إلى العلاج النفسي.

المعالجة الإيحائية: بمجرد أن يخضع الشخص للتنويم المغناطيسي، يصبح قادرًا على تغيير سلوك معين، مثل التدخين، أو قضم الأظافر؛ لأنه سـوف يستجيب للإيحاءات بصورة أفضل. ويمكن استخدام هذا الأسلوب أيضًا في تغيير الإحساس، والإدراك، وغالبًا ما يستخدم للتحكم في الألم.

الحالات التي يمكن علاجها بالتنويم المغناطيسي

هناك الكثير من الحالات النفسية والجسدية والانفعالية التي يمكن علاجها باستخدام التنويم المغناطيسي؛ وذلك لأن التنويم المغناطيسي من شأنه أن يساعد على التعامل مع جميع الأمور التي يجد المرء صعوبة في التعامل معها، ومن الحالات الشائعة التي يستخدم فيها التنويم المغناطيسي:

- الفوبيا بأنواعها
- التوتر والقلق
- نوبات الهلع
- حالات الحزن الشديد
- اضطرابات الأكل
- اضطرابات النوم
- الاكتئاب
- الإدمان
- إنقاص الوزن
- الإقلاع عن التدخين
- أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
- الحد من الألم في أثناء الولادة
- المشكلات الجنسية
- الحد من الغثيان والقيء عند المرضى الذين يعانون السرطان، ويخضعون للعلاج الكيميائي
- تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي

ألبرت إليس (1913-2007)

مؤسس نوع جديد من العلاج النفسي

وُلـد "ألبـرت إليس" فـي السابـع والعشرين من سبتمبـر عـام 1913، في مدينة بيتسبـرج في بنسلفانيا، وقد وصف "إليس" علاقتـه بوالديه، موضحًا أنه لم يكن قريبًا منهما، فقد كانت أمه تعاني الاضطراب ثنائي القطب، ونتيجة ذلك كان على "إليس" أن يعتني بأخيه الأصغر وأخته، وأن يتولى تنشئتهما.

وفـي عام 1934 تخرج "إليـس" في جامعة مدينة نيويورك، وبـدأ الكتابة عن النشـاط الجنسـي، عندما بـدأ اهتمامه بمجال علـم النفس، ثم التحـق "إليس" بجامعـة كولومبيـا، حيث حصل على كل من الماجستير فـي علم النفس السريري (عـام 1943)، والدكتـوراه (عـام 1947)، وقـد كان "إليس" مـن أشد مناصري منهج التحليل النفسي لـ"سيجموند فرويد"، لكنه تأثر تأثرًا كبيرًا بأعمال "كارين هورنـي"، و"ألفريـد أدلـر"، و"إريـك فـروم"؛ ما جعلـه يشكك فـي صحة منهج "فرويد"؛ لينتهي به الأمر بالابتعاد عنه.

فبـدلًا من أن يتبع مفاهيم "فرويد"، وضع "إليس" علاجًا نفسيًّا خاصًّا أطلق عليـه اسم العلاج العقلاني - الـذي سيشار إليه لاحقًا بالعلاج السلوكي الانفعالي العقلانـي (ويرمز إليه في الإنجليزية بـREBT). وغالبًا ما ينظر إلى هذا العلاج باعتبـاره بداية العـلاج السلوكي المعرفي، وفـي عام 1959 أسـس "إليس" معهد الحياة العقلانية.

وقـد كان "إليـس" نشطًـا للغاية خـلال مرحلة التمـرد على قواعـد السلوك الاجتماعيـة التقليديـة فيما يخص العلاقات بيـن الأشخاص التـي شهدتها فترة الستينيـات من القرن العشرين، وكان يعبـر بصراحة عن معتقداته الروحية، ولم يـرَ "إليس" الفوائد النفسية التي يحصل عليها الفرد جراء إيمانه إلا بعد أن طبق

العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مع مجموعة من الممارسين الملتزمين روحيًا. علـى الرغم مـن أن "إليس" ظل علـى معتقداته الروحية دون تغييـر، فإنه لم يعد يتكلم عن ذلك الأمر، وتوصل إلى أن وجود الاختيار لدى الفرد من شأنه أن يسمح بتحقيق أفضل النتائج العلاجية النفسية له.

وعلـى الرغـم من أن كثيـرًا من الأعمال الأولـى لـ"إليس" قـد قوبلت بالنقد، لكنه قـد تلقى ثناءً كبيرًا في النصف الثاني من حياتـه، حيث أصبحت العلاجات السلوكيـة المعرفية يُنظر إليهـا باعتبارها أساليب فعالة للعـلاج، ويعتبر "ألبرت إليسـ"، حاليًّـا، واحدًا مـن أهم علماء علـم النفس، وقد وافته المنيـة في الرابع والعشرين من يوليو عام 2007.

نموذج ABC

يـرى "ألبـرت إليس" في مفهومه عن العلاج السلوكـي الانفعالي أن الأحداث التي تقـع يوميًّا تحث الشخص علـى ملاحظة ما يحدث وتفسيره، وهذا التفسير يتحول بعـد ذلك إلى معتقدات يكوِّنها الفرد حيال الحدث، وتحتوي تلك المعتقدات أيضًا على دور الفرد في الحدث، وبمجرد أن يتكون المعتقد في داخل الفرد، فإنه يشعر بالنتيجة الانفعالية لهذا المعتقد، وإليك رسمًا توضيحيًّا لإيضاح هذا المفهوم:

C ←-- B ←-- A

النتيجة الانفعالية — الاعتقاد — حدث منشط

الأحداث المنشطة والنتائج الانفعالية

1. **الحدث المنشط A:** يتهمك رئيسـك زورًا بأنك سرقته، ويهددك بالفصل من العمل

2. **الاعتقـاد B**: تتجاوب مع هذا الأمر، فتسأل نفسك قائلًا: "كيف يجرؤ على اتهامي بهذا الأمر؟ ليس لديه مبرر لاتهامي!"
3. **النتيجة الانفعالية C**: تشعر بالغضب الشديد

وهنـا يحـاول "إليسـ" أن يبين أن الاعتقاد هو الـذي أدى إلى حدوث النتيجة الانفعاليـة، وليس الحدث المنشط هو الـذي أدى إلى حدوثها بشكل مباشر، فأنت تشعـر بالغضـب؛ ليس لأنك اتهمت اتهامًا باطلاً، وهُـددت بالفصل من العمل، بل نظرًا إلى الاعتقاد الذي تكوَّن لديك.

تعريفات أساتذة الجامعة

← **العـلاج السلوكـي المعرفـي**: هـو نوع من العـلاج النفسـي، يخضع فيه المريضـ للعلاج على يد المعالج النفسي خلال عـدد محدد من الجلسات، وبطريقة شديدة التنظيم، حيث يبدأ الفرد فهم المشاعر والأفكار التي تؤثر في سلوكه.

الواجبات الثلاثة الأساسية

يـرى "إليس" أن هناك ثلاثة معتقـدات مزعجة، وغير منطقية، نتشاركها جميعًا، بغضـ النظر عن اختلاف تعبيراتنا عنها، وفي داخـل كل معتقد منها تكون هناك حاجة ملحة، وربما كانت هذه الحاجة متعلقة بك، أو بغيرك، أو ربما كانت متعلقة بالعالـم المحيـط بك، وهذه المعتقـدات الشائعة يشـار إليهـا بالواجبات الثلاثة الأساسية:

1. يجب على الشخص أن يحسِن التصرف، وأن تحظى تصرفاته بقبول الآخرين، وإلا فإنه لا يكون شخصًا جيدًا.

2. يجب على الآخرين أن يعاملوك بشكل لطيف، وعادل، وودود، وأن يعاملوك بالطريقة التي تريد منهم أن يعاملوك بها. وإلا فإنك تنظر إليهم باعتبارهم أناسًا سيئين، وأنهم يستحقون العقاب أو الانتقاد.
3. يجب أن يحصل المرء على ما يتمنى، وفي الوقت الذي يريده. وألا يقع له شيء لا يرجوه. وإذا لم يحدث للمرء ما يتمنى، فإنه يرى ذلك أمرًا شنيعًا لا يمكن تحمله.

ويؤدي الاعتقاد الأول إلى مشاعر القلق والاكتئاب، والشعور بالذنب والإحراج، ويؤدي الاعتقاد الثاني غالبًا إلى المشاعر السلبية العدوانية، ومشاعر الغضب والعنف، أما الاعتقاد الثالث فغالبًا ما يؤدي إلى التسويف، وشعور الفرد بالإشفاق على ذاته، وفي حين أن المعتقدات المرنة وغير الملحة قد ينشأ عنها انفعال وسلوك صحّيان، فإنها قد تثير المشكلات والاضطرابات العصبية إذا تحولت إلى معتقدات ملحة.

دور المعارضة

يهدف العلاج السلوكي الانفعالي لدى "إليس"، في الأساس، إلى المساعدة على تحويل معتقدات المريض من معتقدات غير عقلانية إلى معتقدات عقلانية، وهذا الأمر يمكن تحقيقه من خلال معارضة المعالج والمريض معتقداته غير العقلانية، وعلى سبيل المثال، قد يسأل المعالج المريض قائلًا: "لماذا يجب على الآخرين أن يعاملوك بمودة؟"، وعندما يحاول المريض أن يجيب عن هذا السؤال، سيدرك أنه لا يوجد سبب منطقي لمعتقده.

وجهات النظر الثلاث

يـرى "إليس" أن كل شخصـص لديه ميل إلى التفكير غير المنطقي، ولكن من خلال تطبيـق وجهات النظر الثلاث، يمكن الحد من معـدل هذا النوع من التفكير، ومن قوته، ومداه:

1. لا يشعر الفـرد بالإحباط والغضـب من تلقـاء نفسه، بل يحـدث ذلك نتيجة معتقدات تفتقر إلى المرونة.
2. يبقى الشعـور بالغضب مستمـرًّا لدى الفـرد بسبب تمسّكـه بالمعتقدات غير المنطقية، وذلك بغض النظر عن السبب المباشر لذلك الغضب.
3. لا يمكن للفرد أن يطور من نفسه إلا من خلال العمل الجاد من أجل تغيير هذه المعتقدات، وهو أمر يتطلب الكثير من التدريب.

تقبُّل الواقع

يجـب على الفـرد أن يتقبل الواقع، ولـو كان سيئًا، حتى يتمتـع بالصحة النفسية. ففي العلاج السلوكي الانفعالـي العقلاني يحاول المعالج أن يساعد الشخص على تحقيق ثلاثة أنواع مختلفة من التقبل، وهي:

1. **تقبل الـذات دون شـروط:** يجب علـى الفـرد أن يتقبل حقيقـة أنه غير معصوم من الزلل، وأنه ليس هناك سبب يحول دون ارتكابه الأخطاء، وأنه قد يكون أفضل أو أسوأ من غيره.
2. **تقبُّل الآخريـن دون شروط:** يجب علـى الفرد أن يتقبـل حقيقة أنه قد يتعرضـ للمعاملة غير المنصفـة من قبل الآخريـن في بعض الأحيـان، وأنه ليس هنـاك سبب يجعل الآخرين يعاملونه بإنصـاف، وأن الأشخاص الذين لا يعاملونه على النحو الذي يستحقه ليسوا أفضل أو أسوأ من غيرهم.

3. **تقبُّل الحياة دون شروط:** يجـب على الفرد أن يتقبـل حقيقة أن الحياة لن تسير دائمًا وفق ما يتمنى، وليس هناك سبب لذلك، وأن الحياة إن لم تكن طيبة في بعض الأحيان، فإنها ليست سيئة تمامًا، وأن المرء يمكنه أن يمضي في حياته، ويتعايش معها.

ويعـد العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الذي وضعـه "ألبرت إليس" إحدى أشهـر صور العلاج المتبعـة حالياً، كما أنه قد مهّد الطريق أمام بقية أنواع العلاج السلوكي المعرفي.

العلاج السلوكي المعرفي

الانتباه إلى السلوك السلبي

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي - الذي يشيع استخدامه لعلاج الاضطرابات، مثل الاكتئاب والخوف والقلق والإدمان - إحدى صور العلاج النفسي التي تركز على تغيير السلوك السلبي من خلال تغيير الأفكار والمشاعر المؤثرة لدى الفرد، وفي هذا النوع من العلاج يُعتقد أن الأفكار والمشاعر تؤثران في سلوك الفرد وتعزّزانه.

وعلى سبيل المثال إذا كان الشخص يفكر باستمرار في حوادث السيارات، فهذا الأمر سيؤثر في سلوكه، وقد يتجنب هذا الشخص ركوب السيارات أو قيادتها. وإذا كان الشخص يفكر في صورته الذاتية وقدراته بطريقة سلبية، فسوف يقل تقديره ذاتَه، ونتيجة ذلك قد يتجنب هذا الشخص المواقف الاجتماعية، أو يترك حضور المناسبات المختلفة.

ويتغير السلوك من خلال تغير أنماط التفكير لدى الفرد، ويركز العلاج السلوكي المعرفي على مساعدة الفرد على حل المشكلات الخاصة التي يعانيها، وهذا هو ما يجعل عملية العلاج قصيرة المدى. ومن خلال العلاج السلوكي المعرفي سيتعلم الفرد أنه، وإن لم يكن قادرًا على التحكم في كل ما يدور في العالم الخارجي، فإنه يستطيع أن يتحكم في الطريقة التي يتعامل بها مع الأمور التي تحدث في البيئة الخاصة به، وفي طريقة تفسيره تلك الأمور.

مراحل العلاج السلوكي المعرفي

يمكن تقسيم مراحل العلاج السلوكي المعرفي إلى مرحلتين: المرحلة الأولى، وتعرف بالتحليل الوظيفي، وخلال هذه المرحلة يساعد المعالج بالسلوك المعرفي

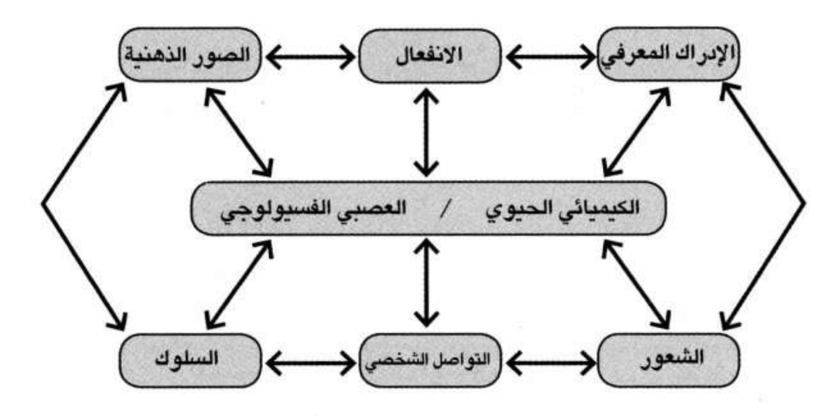
الفــرد على تحديد المعتقدات التي تسبب مشكلة له، وهنا يفهم المعالج المواقف، والمشاعــر، والأفــكار التــي تسهم في سلــوك الفرد الــذي يمنعه مــن التكيف مع الأوضــاع المحيطــة به، وعلى الرغم من أن هذه المرحلة قــد تكون صعبة بالنسبة إلــى المريض، فــإن الفهم الناتج عنها، والاكتشاف الذاتــي فيها أمران ضروريان لهذه العملية.

وأمــا المرحلة الثانية من العلاج السلوكي المعرفــي، فهي مكرَّسة للسلوكيات المحــددة. وفي هذه المرحلة يبدأ الفرد تعلم المهارات الجديدة، والتدرب عليها، ويمكــن تطبيقها فــي الواقع الفعلي بعد ذلــك، وهذه المرحلة تسيــر بالتدريج؛ إذ يعمل الفرد على الوصول تدريجيًّا إلى هدفه، وكلما انتقل الفرد إلى خطوة جديدة، فسيبدو الهدف الرئيسي أقل صعوبة، وأقرب إلى التحقق.

العلاج متعدد النماذج

وهــو عبــارة عن إحدى الصــور الشائعة للعــلاج السلوكي المعرفــي (وهو مخالف للعلاج السلوكي الانفعالي العقلانــي)، وقد وضعه "أرنولد لازاروس"، حيث يدمج جميع خصائص الشخصية في العلاج، بدلاً من التركيز على عنصر أو عنصرين فحسب.

وقــد بُني العلاج متعدد النمــاذج لـ"لازاروس" على افتراضــ أن جميع البشر كائنــات بيولوجيــة ذات نماذج محــددة. وهذه النمــاذج هي القدرة علــى الشعور بالانفعــالات، والتخيــل، والتفكيــر، والإحساســ، والشــم، والتصــرف، والتواصل مع الآخرين.



تصور لازاروس للنماذج

وإليك قائمة بهذه النماذج التي وضعها "لازاروس"

- السلوك
- الاستجابات أو الانفعالات المؤثرة
- الاستجابات الحسية، مثل: السمع، واللمس، والرؤية، والشم والتذوق
- الصور الذهنية وتشمل الصورة الذاتية، والتفكير من خلال الصور وغيرها
- الجانب المعرفي ويشمل المعتقدات، والآراء، والتوجهات، والتفكير من خلال الكلمات وغيرها
- العلاقات الشخصية، أو التواصل مع الآخرين
- العقاقير وعلم الأحياء، بما في ذلك الأدوية، والصحة، وممارسة التمارين، والنوم، والنظام الغذائي، وغيرها

وفي العلاج متعدد النماذج يكون لكل مريض علاج مخصص له. وقبل بدء العلاج تتم مناقشة المريض؛ ما يساعد المعالج على فهم النماذج التي يتجاهلها، والنماذج التي تحتل أولوية لديه، ثم يبدأ العلاج بعد ذلك بالتركيز على النموذج الأكثر فائدة له. وفي النهاية تكون هناك تداخلات بين جميع النماذج.

تعريفات أساتذة الجامعة

- **التواصل:** قبل أن يتمكن المعالج من استكشاف نماذج أخرى، قد تكون أكثر فائدة وإنتاجية، يجب عليه أولًا أن يربطها بالنموذج المفضل لدى الفرد.
- **التتبع:** فهم "ترتيب عرض" نماذج المريض، وتقييمه، وتحديد النماذج ذات الأولوية، وعادة ما تتخذ الاستجابة نمطًا محددًا، وبخاصة في المواقف المتشابهة، وهنا يصبح فهم النمط الخاص بالمريض أمرًا حاسمًا في نجاح العلاج.

وتجدر الإشارة إلى أهمية العلاج متعدد النماذج؛ لأنه يكشف الانتقائية الفنية التي تعني إمكانية استخدام المعالج مجموعة من الأساليب والمناهج العلاجية دون أن يكون مقيدًا بقواعد نظرية معينة.

العلاج المعرفي

العلاج المعرفي هو شكل آخر من أشكال العلاج السلوكي المعرفي، وقد وضعه عالم النفس "آرون بيك" في ستينيات القرن العشرين.

وهنــاك اعتقــاد بشــأن العلاج المعرفــي مفــاده أن المعلومات دائمًــا ما يتم انتقاؤهــا وتفسيرهــا؛ ما يــؤدي إلى الوقــوع في الأخطــاء، والمعتقــدات الزائفة، والمشاعر السلبية. وهناك عشرة أنماط للتفكير الخاطئ، ويُشار إليها بالتشوهات المعرفيــة، ولكي تغير سلوكياتك، يجب عليك أن تغير أفكارك، الأمر الذي يمكنك تحقيقــه من خلال فهــم تلك التشوهــات المعرفية الموجودة لديــك، وإصلاحها. وهذه التشوهات المعرفية هي:

1. **التعميــم المفــرط:** الحكم علــى جميع المواقــف من خــلال موقف واحد منفرد.
2. **التغاضي عن الإيجابيات:** النظر إلى الأمور الإيجابية كأنها غير مهمة.
3. **الكل أو لا شيء:** أي عدم إدراك الفرد إمكانية وجود حلول وسط.
4. **المنطق العاطفي:** حيث يترك الفرد عواطفه تتحكم في رؤيته للموقف، بدلًا من النظر إلى الموقف بموضوعية من خلال دراسة الحقائق.
5. **القفز إلى الاستنتاجات:** افتراض وقوع الأسوأ؛ حتى لو لم تكن هناك أدلة كافية تؤيد ذلك الافتراض.
6. **التهويل والتهوين:** التهوين من أهمية الأشياء الإيجابية، والاهتمام المبالغ فيه بالأشياء السلبية.
7. **الترشيــح العقلــي:** تجاهــل الأحــداث الإيجابية التــي تحدث فــي الحياة، والتركيز على الأحداث السيئة.
8. **عبارات الإلزام:** حيث يركز الفرد على ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، بدلًا من التعامل مع تلك الأمور على وضعها الحالي.
9. **إضفاء الطابع الشخصي:** لوم النفس على أشياء خارجة على سيطرتها.
10. **الوصف وإساءة الوصف:** إطلاق تسميات سيئة أو زائفة على النفس، وعلى الآخرين.

ووفقًا للعـلاج السلوكي المعرفي، يلزم الفرد أن يغير تفكيره؛ حتى يتمكن من تغيير سلوكه السلبي، ويمكن للمرضى أن يفهموا أنماط التفكير السلبي لديهم، وأن يتصـدوا لها، ثم يكتسبـوا المهارات الجديدة اللازمة لمكافحـة السلوك السلبي، وذلـك من خلال أساليب العلاج السلوكي الانفعالـي العقلاني، والعلاج المعرفي، والعلاج متعدد النماذج.

الاستدلالات

اتخاذ القرارات

الاستدلالات عبارة عن إستراتيجيات عقلية سريعة، يستخدمها الفرد لحل المشكلات. وغالبًا ما يشار إليها بإستراتيجيات "الحكم السريع غير المتعمق"، وتسمح للشخص باتخاذ قرار فعال وسريع دون أن يضطر إلى التوقف والتفكير فيما سيقوم به بعد ذلك، وعلى الرغم من أن الاستدلالات غالبًا ما تكون مفيدة، فإنها قد تؤدي إلى الوقوع في الأخطاء، التي يشار إليها بالتحيزات، وقد حدد كل من "دانيال كانمان"، و"عاموس تفيرسكي"، عام 1974، ثلاث صور رئيسية للاستدلالات، وهي لا تزال تطبق إلى يومنا هذا.

الاستدلالات المتوافرة

تساعد تلك الاستدلالات على الحكم على احتمالية حدوث شيء معين بناءً على أمثلة سابقة، يمكن تذكرها. وغالبًا ما يؤدي هذا النوع إلى التحيزات؛ لأن الشخص يعتمد فيه على ذكرياته فقط، بدلًا من الاعتماد على المعلومات الكاملة لإصدار حكم بشأن الاحتمال، ويعتقد العلماء أن الأحداث التي وقعت مؤخرًا هي الأحداث التي يتم تذكرها بسرعة وسهولة.

وعلى سبيل المثال: إذا كان الشخص يشاهد الأخبار، ويرى العديد من القصص عن وضع المنازل قيد الرهن، فإنه قد يعتقد أن هناك احتمالية كبيرة لحدوث هذا الأمر، وإذا كان بإمكانه مثلًا أن يعطي أمثلة سريعة عن الأصدقاء الذين مروا بحالات الطلاق، فقد يدّعي أن معدل الطلاق متزايد، وذلك بغض النظر عما قد تقوله الإحصاءات الفعلية.

إن الاستدلال المتوافر قد يجعل الفرد يبالغ في تقدير احتمالية وقوع الأحداث المستبعدة - فقد يقلق من السفر بالطائرة بعد مطالعته مقالًا عن حادث تحطم طائرة وقع مؤخرًا. وعلى العكس مما سبق، قد يقلل الفرد من احتمالية حدوث أشياء محتملة بالفعل - على سبيل المثال: قد يشعر الفرد بأن احتمالية إصابته ببعض الأمراض الخطيرة، هي احتمالية ضعيفة؛ نظرًا إلى أن الكثير من أصدقائه لم يصابوا بتلك الأمراض، ولكنه في الحقيقة يبقى معرضًا لخطر الإصابة بتلك الأمراض.

استدلالات الارتساء والتبرير

تقوم هذه الاستدلالات على الرأي القائل إن الفرد غالبًا ما يبني قراراته أو تقديراته على "نقاط الارتساء"، أو النقاط المرجعية، ونقاط الارتساء هذه معلومات تم استدعاؤها من الذاكرة، وتعديلها في محاولة لملاءمة معايير القرار، ولنفرض أنه قد طُرح عليك السؤال التالي:

هل نهر المسيسيبي يزيد على 3219 كيلومترًا، أم هو أقل من ذلك؟ هل يزيد على 8046 كيلومترًا، أم هو أقل من ذلك؟

ومن خلال إجابتك عن الجزء الأول من السؤال، تتكون لديك نقطة ارتساء للإجابة عن الجزء الثاني من السؤال، ونتيجة ذلك فإنك سوف تبني إجابتك على هذه النقطة.

الاستدلالات التمثيلية

وذلك عندما يحدد الفرد احتمالية وقوع حدث ما، أو التوصل إلى نتيجة ما، من خلال النظر في حدث سابق يمكن مقارنته بالحدث الحالي، ثم يفترض الشخص بناءً على تلك المقارنة أن احتمالية وقوع الحدث هي نفسها احتمالية وقوع الحدث

السابـق، والخطأ الأكبـر في الاستدلال التمثيلي هو افتراضـ أن التشابه في شيء معين ينتج عنه التشابه نفسه في أشياء أخرى.

وعلى سبيل المثال، إذا رأى الشخص رجلًا يرتدي معطفًا مصنوعًا من الجلد الطبيعـي، وكانت كلتا ذراعيه مغطاة ببعض الرسوم، فقد يستخدم ذلك الشخص الاستـدلال التمثيلـي ليفترضـ أن هنـاك احتمالية كبيـرة بأن يكـون ذلك الرجل قائـد دراجة بخارية، حيث يعتقد ذلك الشخصـ أن هذا الرجل يمثل نموذج قائد الدراجة البخارية، ومن ثم يصنف ذلك الرجل ضمن هذه الفئة.

ويمكـن استخـدام الاستـدلال التمثيلـي في تفسيـر سقوط العملـة على أحد وجهيهـا، حيث يفترض الشخص خطأً أنه قادر على توقـع الأحداث العشوائية، أو تحقيـق سلسلة مـن الانتصارات أو الإخفاقات، وذلك بنـاءً على معلومات مسبقة، علـى الرغم مـن أن احتمال وقـوع الحدث واحد. وعلـى سبيل المثـال، إذا ألقيت بالعملـة عدة مرات، وكان وجههـا إلى الأعلى في كل مرة، فـإن الشخص سيدعي أن ظهرهـا لن يكـون إلى الأعلى في المرة التالية؛ لأنهـا سقطت على ظهرها عدة مـرات، وهنا يهمـل الشخص حقيقة وجـود احتمال بنسبة 50 % ، بـأن العملة قد تسقـط على أي وجه مـن وجهيها، ويجعـل الاستدلال التمثيلـي الشخص يتجاهل معدل الإسناد، وهو معدل تكرار حدوث الفعل.

هاري ستاك سوليفان (1892-1949)

التحليل النفسي في مجال العلاقات المتبادلة

وُلـد "هـاري ستاك سوليفان" فـي 21 من فبراير عام 1892، فـي مدينة نورويتش فـي نيويورك، وكان والـداه من مهاجري أيرلندا، وقد نشـأ في بلدة تعادي مذهبه الروحـي، ما جعل "سوليفان" يشعر بالعزلة الاجتماعية - وهو الأمر الذي سيؤدي لاحقًا إلى تطور مفهوم "العزلة الاجتماعية" في أبحاثه.

وفـي عـام 1917 حصل "سوليفـان" على درجة الدكتوراه فـي الطب من كلية شيكاغـو للطـب والجراحة، وأكثر مـا يشتهر بـه "سوليفان" بحثه فـي العلاقات المتبادلـة بيـن الأشخاص، والعزلـة لدى من يعانـون الأمراض العقلية، وكذلك يشتهر بأبحاثـه عن الأشخاص الذين يعانون مرض الفصام، وكذلك التعديلات التـي أجراهـا على أعمـال "سيجموند فرويـد"، وعلى الرغم مـن أن "سوليفان" كان مؤمنًـا بالمبادئ الأساسية لـ"فرويـد"، فإنه بدأ منهجيته في التحليل النفسي بالابتعـاد عن منهجية "فرويد" - ومـن مفاهيم "فرويد" التـي ابتعد عنها بشكل كبير، كان مفهوم النمو النفسي الجنسي.

وقـد عمل "هـاري ستاك سوليفان" بصورة موسعة على علاج مرضى الفصـام فـي الفترة مـن 1925 إلى 1929 دون استخدام أية أدويـة، وقد حقق نجاحًا كبيرًا. حيث زعم "سوليفان" أن هذا المرض لا يحتاج إلى علاج، وأنه ناتج بدرجة كبيرة عـن عوامل ثقافية. وكان جميع الرجال الذين شملتهم الدراسة غير أسوياء، وكان الكثيـرون يعتقـدون أن "سوليفان" عاش حياته كلها ضمن هـذه الفئة، بل إن أحد هؤلاء المرضى قد أُشير إليه لاحقًا بأنه ابنه.

وفي عامي 1933 و1936 ساعد "سوليفان على تأسيس مؤسسة ويليام ألانسون وايـت للعلاج النفسي، ومدرسـة واشنطن للعلاج النفسي، وبعـد الحرب العالمية الثانية ساعد "سوليفان" على تأسيس الاتحاد العالمي للصحة النفسية، وفي عام

1938 أسس مجلة *Psychiatry* ، وأصبح رئيس تحريرها، وقد توفي "هاري ستاك سوليفان" في الرابع عشر من يناير عام 1949، عن عمر يناهز ستة وخمسين عامًا. ولا يزال مجال علم النفس متأثرًا بأعمال "سوليفان" عن الشخصية وأساليب العلاج النفسي.

نظرية العلاقات الشخصية المتبادلة عند هاري ستاك سوليفان

كان "هاري ستاك سوليفان" يدرك أهمية العلاقات المتبادلة بين الأشخاص وتأثيرها في الفرد، على الرغم من أنه كان يعيش في عزلة، ويعتقد "سوليفان" أن الشخصية ناتجة في المقام الأول عن العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، وكان ينظر إلى الشخصية باعتبارها منظومة من الطاقة، مكونة من تصرفات فعلية، تسمى تحولات الطاقة، أو القدرة على القيام بالأفعال، وتسمى التوتر، وقد حدد "سوليفان" نوعين من التوترات، هما: الاحتياجات، والقلق.

الاحتياجات

يتطلب تقليل الاحتياجات تصرفًا معينًا، وترتبط الاحتياجات بأجزاء محددة من الشخص، مثل الأعضاء التناسلية، أو الفم، أو الرفاهية العامة للفرد، وقد تكون الاحتياجات فسيولوجية، مثل الحاجة إلى الطعام، والهواء، أو تكون متعلقة بالعلاقات الشخصية، مثل الحاجة إلى الألفة والحنان.

القلق

لا يمكن تخفيف القلق من خلال إجراءات ثابتة، وقد زعم "سوليفان" أن هذه هي القوة الرئيسية لتشوه العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، وعندما يخلو الفرد تمامًا من التوترات والقلق، يشعر بالابتهاج والسرور.

الديناميات

أشار "سوليفان" إلى النمط الأساسي للسلوك باعتباره ديناميـة، ويرى أن الديناميات ترتبط بالتوترات، أو أجزاء معينة من الجسد، وقد حدد "سوليفان" أربع ديناميات، وهي:

- **الألفة:** هي علاقة شخصية وثيقة بين شخصين متساويين في المنزلة. ما يقلل من الوحدة والقلق، ويشجع على نمو العلاقات الشخصية المتبادلة.
- **الشهوة:** هي رغبة محورها الذات، ويمكن تحقيقها دون وجود علاقة شخصية وثيقة بين الأشخاص، والشهوة هي دينامية تقوم بشكل كامل على الإشباع الجنسي، ولا تتطلب بالضرورة وجود شخص آخر لإشباعها.
- **الضغينة:** تتحدد هذه الدينامية من خلال الكراهية والشر، والشعور الذي ينتابك عندما تعيش بين أعدائك. حيث إن الأطفال الذين يحملون الضغينة يجدون صعوبة في الشعور بالألفة والقدرة على منح الآخرين الحنان، وتقبله منهم.
- **المنظومة الذاتية:** هي نمط من السلوكيات يحافظ على الأمن الشخصي للفرد ويحميه من القلق، وهذه الدينامية تكبح أي نوع من أنواع التغيير في الشخصية، فإذا كان هناك أي شكل من أشكال عدم التناسق في المنظومة الذاتية، تصبح هناك ضرورة لإجراءات الأمان (وهي الأنشطة النفسية التي تهدف إلى خفض التوترات في العلاقات الشخصية)، وتشمل إجراءات الأمان أمورًا مثل الانفصال: وفيه يتجنب الفرد التجارب الموجودة في الوعي، وشرود الانتباه الانتقائي: حيث يتجنب الفرد تجارب محددة في الوعي.

التجسيدات

وفقًا لـ"هاري ستاك سوليفان"، تنشأ التجسيدات لدى الفرد من خلال التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، وهذه التجسيدات هي:

1. **الذات السيئة:** وهي الجوانب التي تكون مخفية عن الآخرين، وربما كانت خفية على الشخص نفسه، وذلك لكونها تعتبر جوانب سلبية، ويحدث القلق غالبًا عندما يدرك الوعي تلك الذات السيئة، ومثال ذلك عندما يتذكر الشخص حدثًا تسبب في الإحراج.
2. **الذات الجيدة:** هي كل الجوانب الجيدة التي يحبها الفرد في نفسه، وهي لا تسبب القلق، ولا يخفيها الفرد عن الآخرين، ومن ثم فهي ما يركز عليه الفرد غالبًا.
3. **الذات السلبية النكرة:** هي كل الأشياء التي تسبب القلق، وتُحفظ في اللاوعي؛ كي تبقى بعيدة عن وعينا.

وقد اتفق "هاري ستاك سوليفان" مع "سيجموند فرويد" في اعتقاد أن تجارب الطفولة ودور الأم يلعبان دورًا أساسيًّا في نمو شخصية الفرد، ولكنه رأى أن الشخصية قد تنمو بعد المراهقة، وخلال مرحلة سن الرشد، بالاختلاف مع ما ذهب إليه "فرويد"، ويشير "سوليفان" إلى مراحل النمو بـ"فترات النمو"، حيث يعتقد أن الفرد يمر بتلك الفترات بترتيب معين، لا يتحدد من خلال عامل الزمن، بل من خلال البيئة الاجتماعية للفرد. وهذه الفترات هي:

- **مرحلة الطفولة المبكرة (من الولادة إلى سن عام):** وتقدم الأم إلى الطفل في تلك الفترة الحنان، فيما يتعلم خلالها القلق.

- **مرحلـة الطفولة (من سن عام إلى خمسـة أعوام)**: تبقى علاقة الأم بالطفـل هي العلاقـة الأساسيـة، ولكنه يميز خـلال هذه المرحلـة أشخاصًا آخرين يعتنون به.
- **مرحلـة الصبـا (من سـت إلى ثماني سنـوات)**: في هـذه المرحلة يبدأ الطفـل في الاحتيـاج إلى رفاق يلعبون معـه، أو أقران مـن الحالة الاجتماعية نفسهـا، حيث تبدأ حياته الاجتماعية، وهنا ينبغي أن يتعلم الطفل كيف يتعاون مع غيره من الأطفال، ويتفاهم، ويتكامل معهم.
- **مرحلـة ما قبل المراهقـة (من تسعة أعوام إلى اثني عشر عامًا)**: وهـي المرحلـة الأكثر أهميـة؛ لأن أية أخطـاء تحدث قبلها يمكـن إصلاحها، بعكـس الأخطـاء التي تحـدث خلالها، فـإن إصلاحها يكون صعبًـا بعد ذلك، وتتميـز هذه المرحلة بوجود صديق مقرب للطفـل، أو الصديق الأفضل لديه، وإذا لـم يتعلـم الطفل الألفة خـلال هذه المرحلة، فإنـه سيواجه صعوبات في التعامل مع شريكة حياته فيما بعد.
- **مرحلـة المراهقـة المبكرة (من ثلاثة عشر عامًـا إلى سبعة عشر عامًـا)**: وهـي بدايـة سن البلـوغ، وتصبـح الحاجة إلـى الصداقـة موجودة إلـى جانب الحاجة إلى التعبير عـن الحاجات الجنسية، حيـث يبدأ الاهتمام بالجنـس الآخر، وخلال هذه المرحلة تظهر دينامية الشهوة أولًا، فإذا لم تكن الألفة موجودة بالفعل لدى الطفل، فقد يحدث خلط بين الحب والشهوة.
- **مرحلـة المراهقـة المتأخـرة (مـن ثمانيـة عشر عامًـا إلى ثلاثة وعشريـن عامًا)**: على الرغـم من أن هذه المرحلة قد تحـدث عندما يكون الفـرد في السادسة عشرة من عمره، لكنها قد تحـدث بمجرد أن يكون الفرد قـادرًا علـى الشعور بالألفة، والشهـوة تجاه الطرف الآخـر، ويركز الفرد على العلاقـة طويلة الأمـد بشكل رئيسي، وتتسـم هذه المرحلة أيضًـا بتعلم الفرد التأقلم مع حياته الجديدة بوصفه شخصًا بالغًا.

- **سن الرشد (من ثلاثة وعشرين عامًا فأكثر)**: وخلال هذه المرحلة يكوِّن الشخص مساره المهني، وأمنه المالي، وأسرته، والنمط الذي يرى العالم من خلاله مستقرًّا، ويصبح تكوين العلاقات والاندماج الاجتماعي غاية في السهولة إذا تمت المراحل الأولى بنجاح، أما إذا لم تتم تلك المراحل بنجاح، فإن الشخص يجد تناقضات في التعامل مع الآخرين، تقوده إلى القلق المتزايد.

وقد انبثق التحليل النفسي في العلاقات المتبادلة من أعمال "هاري ستاك سوليفان" حول الشخصية، وهذا النوع من التحليل عبارة عن صورة من صور التحليل النفسي الذي يركز على فهم العلاج النفسي المناسب حاليًّا للفرد، من خلال النظر إلى تعاملاته السابقة. ولا يزال تأثير "سوليفان" في علم النفس قائمًا على الرغم من أن نظرياته أصبحت أقل شهرة.

هاري ستاك سوليفان (1892–1949)

رقم سبعة العجيب بجمع أو طرح اثنين

قيود الذاكرة

فـي عام 1956 نشر عالم النفس المعرفي "جورج أرميتاج ميلر" بحثه الذي أصبح مشهـورًا حاليًّا تحت عنوان "رقم سبعة العجيـب بجمع أو طرح اثنين: القيود التي تحـد مـن قدرتنا على معالجـة المعلومات"، وقـد نظَّر "ميلر" فـي بحثه الذاكرة قصيـرة المـدى، وأنها لا يمكنها أن تحتوي إلا على سبعـة عناصر قابلة للزيادة أو النقصان بمعدل عنصرين، ولكي نتعامل مع أية معلومات تزيد على سبعة عناصر، فـلا بد لنـا أولًا من ترتيب هـذه المعلومات في شـكل مقاطع كبيـرة. وعلى سبيل المثـال، يمكن للذاكرة قصيرة المدى أن تحتفـظ بأكثر من سبع كلمات، إذا قمنا بتجميـع الكلمات في شكل جمـل، أو تجميع الجمل في شـكل قصص، على الرغم من هـذا، تظل الذاكرة قادرة على حفظ هذه المقاطـع السبعة فقط، وعلى سبيل المثـال، سوف يجد الفـرد صعوبة في تذكر هذه السلسلة مـن الأرقام؛ لأنها تزيد على سبعة أرقام:

4819762013

ولكننا عندما نقوم بتجميع هذه الأرقام في شكل مقاطع، فإن الذاكرة قصيرة المدى ستتمكن من تذكرها، حيث نقوم بتجميع الأرقام المذكورة أعلاه بعضها مع بعض (كأن ننسقها في هيئة تواريخ) وبعد ذلك يمكننا أن نعيد ترتيب هذه الأرقام العشرة كما يلي:

4-8-1976-2013

ففـي السابـق كان من الصعب علينـا أن نتذكر الأرقام العشـرة منفردة، أما الآن، فأصبحت لدينا سلسلة مؤلفة من أربعة مقاطع، يسهل تذكرها.

ولكي نحسن من قدرة الذاكرة قصيرة المدى، يلزمنا أن نرتب المعلومات في شـكل مقاطع أكبر حجمًا، وذلك بأخذ الأجزاء الصغيرة وترتيبها في شكل مقاطع كبيرة.

إعادة التنظيم

استشهـد "ميلـر" في بحثه بالبحث الـذي قام به عالم النفسـ "سيدني سميث"، الـذي تمكّن من حفظ سلاسـل طويلة مكونة من أربعة أرقام ثنائية - وهي الأرقام التـي تتكون مـن 1 و صفر، وهذه السلاسل مساوية لرقـم عشري واحد، فالرقم 2 علـى سبيـل المثال يعبر عنه بـ0010. وقد توصل "سميث" إلى أن الستة عشر رقمًا ثنائيًّـا يمكن التعبيـر عنها بأربعة أرقام عشرية، واستخـدم نسبة 4: 1 لزيادة قوة ذاكرتـه مـن القدرة على تذكر عشـرة أرقام ثنائية إلى القدرة علـى تذكر أربعين رقمًـا ثنائيًّا، وقد تمكن "سميث" مع نهايـة تجربته من حفظ عشرة أرقام عشرية متتابعة، وتحويلها إلى أرقام ثنائية ليصنع قائمة مكونة من أربعين رقمًا ثنائيًّا.

وفي عام 1980 قام علماء النفس "كيه. أندريس إريكسون" و "هربرت سيمون" و "بيـل تشيس" بتطوير هـذه العملية، حيث جاءوا بطالـب جامعي، وجعلوه يحفظ سلاسـل مكونة من أرقـام عشرية عشوائية، وقد يقوم بهـذا الأمر خمسة أيام كل أسبـوع، طيلة ساعة في كل يـوم منها، واستمر على ذلك ما يزيد على عام ونصف العـام. وبنهايـة الدراسة اتسعت قدرة ذاكرة الطالب مـن القدرة على تذكر سبعة أرقـام إلـى القدرة على تذكر تسعة وسبعين رقمًا، فبعـد أن سمع الطالب السلسلة العشوائيـة المكونة من تسعة وسبعين رقمًـا، أصبح قادرًا على إعادة السلسلة مرة أخـرى دون أخطـاء، وتمكّن مـن تذكر السلاسـل الرقمية التي سمعهـا في الأيام السابقة.

ولم يُزود الطالب بأية وسيلة معينة لتنظيم تلك الأرقام، بل اعتمد في الحفظ على تطبيق خبرته الشخصية في هذه العملية. فقد كان ذلك الطالب عدَّاءً، ومن هنا فقد قام بترتيب تلك السلاسل الرقمية باعتبارها زمن العدو - فأصبح الرقم 3593 يساوي 3 دقائق و59 نقطة و3 ثوانٍ. وبعدها استخدم حساب العمر باعتباره وسيلة للترميز.

إن الدراسة التي قام بها كل من "ميلر" و"إريكسون" و"سيمون" و"تشيس" تبين لنا أن الذاكرة يمكن أن تعمل بصورة أفضل، إذا طبقنا المخططات المدروسة والمعقدة في تنظيم المعلومات.

إريك فروم (1900-1980)

الحاجات الأساسية للإنسان

كان "إيريك فروم" هو الابن الوحيد لوالدين ينتميان إلى إحدى الطوائف الروحية، وقد وُلد في الثالث والعشرين من مارس عام 1900 في مدينة فرانكفورت في ألمانيا، ويصف "فروم" طفولته بالتشدد والعصبية، وقد كان لتنشئته الروحية تأثير كبير في أبحاثه في مجال علم النفس.

وفي أثناء بداية الحرب العالمية الأولى، اهتم "فروم" بسلوك المجموعات، ليبدأ بعدها بأربعة عشر عامًا دراسة أعمال "سيجموند فرويد" و"كارل ماركس"، وفي عام 1922 حصل "فروم" من جامعة هايدلبيرج على درجة الدكتوراه في علم الاجتماع، وبدأ العمل بوصفه محللًا نفسيًّا، وعندما وصل الحزب النازي إلى السلطة، ارتحل "فروم" من ألمانيا، وبدأ التدريس في جامعة كولومبيا في مدينة نيويورك، حيث التقى بـ"كارين هورني" و"أبراهام ماسلو"، وعمل معهما.

ويُعتبر "فروم" إحدى الشخصيات المهمة في مجال التحليل النفسي خلال القرن العشرين، وقد كان له تأثير كبير في علم النفس الإنساني، وينتمي "فروم" إلى المجموعة التي تعرف بـ"الفرويدية الحديثة" التي ينتمي إليها كذلك "كارل يونج"، و"ألفريد أدلر"، و"كارين هورني"، و"إيريك إريكسون"، حيث تتفق هذه المجموعة مع الكثير من آراء "فرويد"، ولكنها انتقدت جانبًا من أفكاره بشدة، كما أدخلت معتقداتها الخاصة في نظرياته.

وقد تضمنت أبحاث "فروم" أفكار كل من "سيجموند فرويد" و"كارل ماركس"، وبينما ركز "فرويد" على اللاوعي والعوامل البيولوجية، وركز "ماركس" على دور المجتمع والأنظمة الاقتصادية، نجد أن "فروم" يرى أن العوامل البيولوجية تلعب في بعض الأحيان دورًا كبيرًا في تحديد هدف الفرد، كما تلعب

العوامـل الاجتماعية دورًا كبيرًا فـي أحيان أخرى، ومع هذا اقترح "فروم" ما يرى أنـه يمثل الطبيعة الحقيقيـة للإنسان وهي: الحرية. ويُعـرف "فروم" بأبحاثه في علم النفسـ السياسي، والشخصية الإنسانية، والحب. وقد انتقل "فروم" في عام 1944 إلـى المكسيك، حيث أسس المعهد المكسيكي للتحليل النفسي، وعمل مديرًا لـه حتى عـام 1976. وقد تُوفي "إيريك فروم" في 18 مارسـ عام 1980 في مدينة مورالتو بسويسرا إثر إصابته بأزمة قلبية.

المسائل الخلافية عند مجموعة "الفرويدية الحديثة"

علـى الرغم مـن أنهم قد طـوّروا نظرياتهـم الخاصة، فقـد كانت لديهم مشكلات متشابهة تجاه دراسات "فرويد"، ومنها:

- نظرة "فرويد" السلبية للإنسانية
- كان "فرويـد" يعتقد أن شخصية الفرد تتشـكل في معظمها، أو كلها، من خلال تجارب مرحلة الطفولة
- فشـل "فرويـد" فـي إدراك التأثيـر الذي تخلفـه المؤثـرات الثقافية والاجتماعية على الشخصية والسلوك

الحرية

يـرى "فروم" أن الحرية - وهي تختلف عن مفهـوم التحرر أو الحرية السياسية - شـيء يحاول الفرد تجنبه، والفرار منه. ولكـن ما الذي قد يجعل الفرد يقدم على ذلـك؟ ففي حين يتفق "فروم" مع الاعتقاد الشائع الذي يقول إن الحرية لا بد من أن تفرض من سلطة خارجية، حتى تكون هناك حرية شخصية، فإنه يرى أن هناك عمليـات فسيولوجيـة تحدث داخل الفـرد، وتحد من حريته وتعمـل على تقييدها،

ومـن ثم لا بد للفرد من أن يتغلب أولًا على تلـك العمليات الفسيولوجية كي يتسنى له أن يحقق الحرية في صورتها الحقيقية. وتعنى الحرية، وفقًا لـ "فروم"، أن يكون الفرد مستقلًا، وألا يعتمد إلا على نفسه، أيًا كان الهدف أو الغاية، ولكن هذا الأمر مـن شأنه أن يؤدي إلى مشاعـر العزلة، والخوف، والنفور، وانعدام الأهمية، بل إن الصـورة المثلى للحرية قد تؤدي في الحالات الصعبـة إلى المرض النفسي، ومن ثـم فقد انتهى "فروم" إلى أن السبب الذي يجعـل الفرد يتجنب الحرية يكمن في الصعوبات النفسية المقترنة بها، وقد وضع ثلاثة افتراضات رئيسية، قد تؤدي إلى هذه الصعوبات، وهي:

1. **السلطويـة :** حينما ينضم الفرد إلـى مجتمع سلطوي، ويصبـح جزءًا منه، وذلك مـن خـلال الخضـوع لسلطتـه، أو التحول إلـى سلطة فـي داخل ذلك المجتمع، وفي حين أشار "فروم" إلى أن الساديـة والماسوشية كانتا تمثلان الصور المتطرفة، فإن الأشكال الأقل تطرفًا يمكـن رؤيتها في كل مكان، مثل التعامل بين المعلم وطلابه.
2. **التدميريـة :** عندما يقـوم الفرد بتدميـر كل ما حولـه استجابـة لمعاناته الشخصيـة، ومن هذه التدميريـة ينشأ الاحتقـار والوحشيـة والجرائم، وقد يتحول التدمير أيضًا نحو الذات، وهو ما يعرف بتدمير الذات، ويعد الانتحار أوضح مثال لذلـك، وبينما يعتقد "فرويد" أن التدميـر ناتج عن تحول تدمير الذات تجاه الآخرين، يرى "فروم" أن العكس هو الصحيح، إذ يعتقد أن تدمير الذات ناتج عن الإحباط المصاحب للتدمير.
3. **المسايرة الآلية :** في المجتمعات التي لا يغلب عليها طابع التدرج الهرمي، يكون بمقدور الفرد أن يختفي فـي الثقافة الجماعية، ومن خلال تخفّي الفرد في داخل زحام المجموعة ـ كطريقة التحدث، والملابس، والتفكير، إلى آخره ـ لا يلزمه حينهـا أن يتحمل المسئولية، ومن ثم فهـو لا يحتاج إلى الاعتراف بحريته.

إن الاختيــارات التي يلجأ إليها الفرد في تجنب الحرية، قد تعتمد على طبيعة الأســرة التي نشأ فيها، إذ يرى "فروم" أن الأســرة السليمة والمثمرة يتحمل فيها الوالــدان مسئوليتهما عن توفير مناخ من الحــب لأطفالهما، عند تعليمهم التفكير العقلانــي، مــا يمكّن الأطفال مــن تحمل المسئوليــة والاعتــراف بحريتهم. ولكن هنــاك أيضًا الأسر غيــر المثمرة، وهي الأسر التي يرى "فــروم" أنها تعزز تجنب الحرية، وهذه الأسر هي:

1. **الأسر المتكافلة:** وفي هذه الأسر لا تنمــو شخصية الفرد نموًّا كاملًا؛ لأن بقية أفراد الأسرة "يطغون على تلك الشخصيــات"، فتجد مثلًا أن شخصية الطفل تعكس أمنيات والديه ببساطة، أو تجد أن شخصية الطفل تسيطر على شخصية الوالدين، وكأن خدمة الطفل هي محور حياة الوالدين.
2. **الأسر الانسحابية:** وفي هذه الأسر يتوقــع الوالدان من أطفالهما الكثير، ويطلبان منهم الكثيــر، ويشمل هذا النــوع من التربية العقــاب الذي تكون له طقوس معينة، ويُقرن عادة بعبارة "هذا من أجل مصلحتك"، وهناك نوع آخر من العقاب لدى تلك الأسر، وهو عقــاب على المستوى الوجداني لا الجسدي، ويستخدم فيه الشعور بالذنب، أو التخلص من الشفقة بكل صورها.

ويــرى "فــروم" أن التربية ما هي إلا جزء مــن المعادلة، حيث يعتقد أن الفرد في تلك الأسر يُستهلك في تنفيذ التعليمات إلى الحد الذي يجعله لا يدرك ما يقوم بــه، ولا يدرك أن قواعد المجتمع مُضمنة في اللاوعي، ويتراجع عن الحصول على حريته الحقيقية، ويسمي "فروم" هذا الأمر باللاوعي الاجتماعي.

الاحتياجات الإنسانية عند فروم

يفـرِّق "فـروم" بين "الاحتياجـات الإنسانيـة" و"الاحتياجـات الحيوانية"، ويرى "فـروم" أن الاحتياجات الحيوانية هــي الاحتياجات الفسيولوجية، في حين يرى أن الاحتياجـات الإنسانية هي تلك التي تساعـد الإنسان على معرفة سبب وجوده، وتشير إلى الرغبة في الاتحاد مع العالم الطبيعي،

وهناك ثمانية احتياجات إنسانية في تصور "فروم" وهي:

1. **الانتماء:** الحاجة إلى وجود علاقات مع الآخرين.
2. **السمو:** يسعى الإنسان إلى السمو فوق الطبيعة التي خُلق عليها، أو تجاوزها، وذلك من خلال البناء أو الهدم، والسبب في ذلك هو أن الإنسان قد خُلق في هذا العالم دون إرادة منه.
3. **الثبات والرسوخ:** حاجة الفرد إلــى أن تكون له جذوره في هذا العالم، وأن يشعر فيه بالطمأنينة، وإذا تم هذا الأمر بنجاح، فـإن الطفل يتجاوز علاقته بأمه، وإن لم يحدث ذلك، فإنه قد يخشى من تخطي سياج الأمان الذي توفره علاقته بأمه.
4. **الإحساس بالهوية:** يرى "فروم" أن الشخص بحاجة إلى الشعور بالهوية؛ كي يحافظ على سلامته العقلية، وقد تشتد رغبة الشخص في الشعور بالهوية، حيث تجعلـه يسايـر الآخرين، مـا يجعله يكتسـب هوية الآخريـن دون هويته الخاصة.
5. **إطار التكيف:** يحتـاج الفرد إلى فهـم العالم المحيط وكيفيـة تكيفه معه، ويمكن للفـرد أن يجد هــذا التكيف فــي الروحانيـات، أو العلـم، أو الفلسفة الشخصية، أو أي شيء يزوده بزاوية يرى العالم من خلالها.
6. **الاستثارة والتنبيـه:** محاولة تحقيق الهدف بفاعلية، بـدلًا من الاقتصار فقط على الإتيان بردود الأفعال.

7. **الوحدة:** الحاجة إلى الشعور بالاتحاد مع الطبيعة وعالم البشر.
8. **الفاعلية:** حاجة الفرد إلى الشعور بالإنجاز.

يعـد "إيريك فـروم" أحد أهـم علماء النفس فـي القرن العشريـن وأكثرهم تأثيـرًا، فقد لعـب دورًا رئيسيًا في علم النفس الإنسانـي، وكان ينظر إلى البشرية بوصفهـا كيانًـا متناقضًا، وكان يرى أن الحياة هي رغبة الفـرد في أن يكون جزءًا مـن الطبيعة، وأن يكون منفصلًا عنها في الوقت نفسه، وأن الحرية أمر نحاول أن نتجنبه بشدة.

تجربة الرجل الصالح

فهم المساعدة

في عام 1978 قدم عالمـا النفس "جون دارلي" و"دانيال باتسون" تجربة معتمدة على قصة قديمة لرجل صالح ذكرت في أحد كتب التراث.

قصة الرجل الصالح

فـي هـذه القصة تعرض رجـل ينتمـي إلى المعتقـدات الروحيـة للسرقة والضـرب في أثناء سفره إلى إحدى المـدن البعيدة عن بلدته، وتُرك على الطريق كي يلقى حتفه، وبينما كان الرجل مُلقى على الطريق، مر به أحد، لكن هـذا الناسك الذي يُفترض به أن يساعـده تظاهر بأنه لم يره، وسار إلى أن وصل إلى الجانب الآخر من الطريق، ثم مر بالقرب من ذلك الرجل الجريـح رجل من إحدى القبائل، ولكنه نظر إلى الرجل المسكين، ثم سار إلى الجانب الآخر من الطريق، كما فعل الناسك من قبل، بدلًا من أن يقدم إليه المساعدة. ثـم مرّ به ناسك آخر ينتمي إلى أحد المعتقدات المعادية لـه، لكنه قـام بتضميد جراح هذا الرجل، وأخذه إلـى نزل، وظل يعتني به طوال الليـل، على الرغم من العداوة القائمة بينهما منذ قديم الأزل، وفي صبـاح اليوم التالـي، دفع ذلك الناسك الآخر الأجـرة إلى صاحب النزل، وطلـب منه أن يعتني بالرجل الجريح، وقـال له إنه سوف يدفع أية تكاليف يحتاج إليها.

وقد عمل كل من "دارلي" و"باتسون" على اختبار ثلاث فرضيات، وهي:

1. أن الناسك الأول والرجل الـذي ينتمي إلى إحدى القبائل لـم يساعدا الرجل الجريح؛ لأنهمـا كانا يركزان على بعضـ الأمور الروحانية، مـا صرفهما عن مساعدة الرجل الفعلية، وكانت الفرضية الأولى التي اختبرها كل من "دارلي و"باتسون" ، هي محاولـة معرفة إن كان الأشخاص الذيـن يركزون تفكيرهم على الأمور الروحانية أقل اقتناعًـا بتقديم المساعدة، مقارنة بمن لا يركزون على تلك الأمور بصورة أساسية.
2. والفرضية الثانية هي التحقق من أن الأشخاص الذين هم في عجلة من أمرهم يكونون أقل رغبة في المساعدة، أو إظهار سلوك المساعدة.
3. أما الفرضية الثالثة، فهي التحقق من أن الفرد الذي تكون مرجعيته الروحية لفهم معنى الحيـاة والحصول على التعاليـم الروحانية يكون أكثـر ميلًا إلى تقديم المساعـدة مقارنة بمن تهـدف مرجعيته الدينية إلـى تحقيق مكاسب شخصية.

التجربة تجربة الرجل الصالح

تتكـون عينة الاختبار في هذه التجربة من طـلاب الدراسات الروحية الذين يجب عليهـم، أولًا، أن يجيبـوا عـن مجموعـة من الأسئلـة المتعلقـة بانتمائهم الروحي ومعتقداتهم، حيث ستستخدم في تقييم الفرضية الثالثة.

1. يتلقى الطلاب، أولًا، محاضرة في الدراسات الروحية، ثم يُطلب منهم الانتقال إلى مبنى آخر.
2. وفي الطريق الذي يقع بين المبنيين، يكون هناك ممثـل مستلقٍ على الأرض، ويبدو مصابًا وبحاجة ماسة إلى المساعدة.

3. ولاختبار مدى تأثير الشعور بالعجلة في الطلاب، يُطلب من بعض الطلاب أن يسرعوا؛ إذ ليس أمامهم سوى لحظات قليلة لكي يصلوا إلى المبنى الآخر، أما المجموعة الأخرى من الطلاب فيُطلب منها عدم التعجل.
4. ولاختبار طريقة التفكير الخاصة بأفراد العينـة، يُطلب من بعض الطلاب أن يتحدثوا عن قصـة ذلك الناسك فور وصولهم إلـى وجهتهم، بينما يُطلب من الآخرين أن يلقوا محاضرة عن القواعد الروحية.
5. ولتقييم سلوك أفراد العينة، يتم وضع مخطط بياني مكون من ست نقاط، يبدأ بعدم ملاحظة الرجل المصاب، إلى البقاء إلى جانبه حتى وصول المساعدة.

نتائج التجربة

توصل كل من "دارلي" و"باتسون" إلى أن استعجال الفرد كان هو العامل الرئيسي الـذي حدد إن كان سيساعد الرجل المصاب، أو أنه سيتوقف عن مساعدته، حيث توقف 63% من أفراد العينة لتقديم المساعدة إلى الرجل المصاب عندما لم يكن هنـاك أي شـكل من أشكال الاستعجـال، في حين توقـف 10% منهم فقط عندما كانوا جميعًا في عجلة من أمرهم.

أمـا من طُلب منهـم أن يلقوا حديثًا عـن ذلك الناسك، فقـد كانت احتمالية مساعدتهم الرجل ضعف من طُلب منهم أن يلقوا محاضرات عن القواعد الروحية، وهذا يبين لنا أن الأفكار التي يمتلكها الفرد تعتبر عامل تحديد إن كان ذلك الفرد سيقدم المساعدة إلى غيره أم لا. ولكن ذلك العامل لا يكون له التأثير نفسه عندما يكـون الفرد في عجلة من أمره، حيث إن غالبية الأفـراد الذين كانوا يلقون حديثًا عـن قصة ذلك الناسك لم يقدمـوا مساعدة إلى الرجل المصاب عندما كانوا في عجلة من أمرهم.

كمـا لم يبدُ أن هناك أهميـة لتوجه الشخص، سـواء أكان توجهه إلى تحقيق المكسب الشخصي، أم انطلاقًا من فكرة روحية.

وعندمـا وصـل الطلاب إلـى وجهتهـم، ظهرت علـى الذين تجاهلـوا الرجل المصـاب منهـم مشاعـر القلـق والشعـور بالذنـب، وهـو ما يشيـر إلـى أن عدم مساعدتهم الرجل كانت نتيجة شعورهم بضيق الوقت، والوقوع تحت ضغط معين، وليس بسبب عدم اكتراثهم بمساعدة الرجل المصاب.

ومـن خلال تجربة الناسك تمكن الباحثون بنجاح من إثبات أن فشل الفرد في التوقـف ومساعـدة "الضحية" كان معتمدًا بشـكل أساسي على عدم توافر الوقت، وأن شعور الفرد بالضغط قد تكون له نتائج مروعة.

اضطرابات الشخصية

عندما ينحرف السلوك

اضطرابات الشخصية عبارة عن أنماط من السلوك والتجارب الداخلية التي تنحرف عن معايير الثقافة التي ينتمي إليها الفرد، وتتسم هذه الأنماط بأنها جامدة وحتمية، وهي تبدأ في مرحلة سن المراهقة، أو في بداية سن البلوغ، وقد تؤدي إلى ضيق شديد، أو دمار كبير في حياة الفرد اليومية.

ولم يتأكد الباحثون إلى الآن من أسباب اضطرابات الشخصية، إذ يعتقد البعض أن هذه الاضطرابات ناتجة عن العوامل الوراثية، بينما يعتقد آخرون أن جذورها ترجع إلى التجارب التي يمر بها الفرد في مقتبل حياته، وهي تعوق السلوك الطبيعي، وتمنع نمو أنماط التفكير.

تشخيص اضطراب الشخصية

يشخّص الأطباء النفسيون اضطرابات الشخصية بناءً على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، ومن الأعراض التي لا بد من ظهورها على الفرد:

- أن تؤثر تلك الأنماط السلوكية في جوانب مختلفة من حياة الفرد، ومنها العلاقات، والعمل، والحياة الاجتماعية، وذلك على سبيل المثال لا الحصر.
- أن تسود تلك الأنماط السلوكية لدى الفرد، وأن تمكث طويلًا.
- أن تؤثر تلك الأعراض في جانبين أو أكثر من الجوانب التالية: المشاعر، والأفكار، والقدرة على التحكم في الاندفاعات، والتفاعل مع الآخرين.
- أن يبدأ النمط السلوكي في المراهقة، أو في مقتبل سن البلوغ.

- ألا يتغير النمط السلوكي بمرور الوقت.
- ألا تكون تلك الأعراض ناتجة عن حالات مرضية، أو مرض عقلي، أو نتيجة تعاطي بعض المخدرات.

الأنواع المختلفة لاضطرابات الشخصية

هناك عشرة أنواع لاضطرابات الشخصية، ويمكن تصنيفها إلى ثلاث مجموعات منفصلة استنادًا إلى تشابهها في الخصائص.

المجموعة أ

تتشكل هذه الاضطرابات من خلال التصرفات الغريبة والشاذة، وتشمل:

1. **اضطراب الشخصية الزوراني:** وله أعراض تشبه أعراض انفصام الشخصية، ويعانيه 2% من البالغين في الولايات المتحدة، ومن أعراضه الشك المستمر، وعدم الثقة بالآخرين، ويشعر صاحبه بأنه يخضع للاستغلال أو الخداع من قبل الآخرين، أو يشعر بأن الآخرين يكذبون عليه، ويحاول أن يبحث عن المعاني الخفية في أشياء، مثل المحادثات، وحركات اليد، ويشعر بأن شركاءه وأصدقاءه وأفراد أسرته خائنون، لا يستحقون الثقة. وينطلق صاحب هذا الاضطراب في ثورات من الغضب، نتيجة شعوره بالخداع، والأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب غالبًا ما تبدو عليهم الجدية والغيرة، ويتسمون بالكتمان والقسوة.
2. **اضطراب الشخصية شبه الفُصامي:** يعد هذا الاضطراب نادرًا إلى حد ما، وليست هناك نسبة معروفة من السكان الذين يعانونه، ولكن تأثيره في الرجال أشد من تأثيره في النساء، ومن أعراضه قلة أو عدم الرغبة في إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، وندرة المشاركة في الأنشطة الممتعة أو

السارة، والانعزال عن الآخرين، وعدم الاكتراث بالرفض، أو النقد، أو التأييد، أو الثناء. ويتصف الأشخاص الذين يعانونه بالانطواء، واللامبالاة، والبرود.

3. **اضطراب الشخصية الفُصامي:** يصيب هذا الاضطراب نحو 3% من البالغين في الولايات المتحدة، ومن أعراضه: الآراء والسلوكيات والأفكار الغريبة والشاذة، ووجود صعوبة في تكوين العلاقات، والقلق الاجتماعي الحاد الذي لا يزول بتغير الظروف، واعتقاد المريض أنه قادر على قراءة أفكار الآخرين، أو معرفة المستقبل، كما تصدر عنه ردود أفعال غير مناسبة، ويتجاهل الآخرين، ويتحدث إلى نفسه. والمرضى الذين يعانون هذا الاضطراب أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الذهانية، والاكتئاب.

المجموعة ب

وتتسم الاضطرابات الموجودة ضمن هذه المجموعة بالسلوك الغريب والدرامي. وتشمل:

1. **اضطراب الشخصية المعادي للمجتمع:** تكون معدلات هذا الاضطراب لدى الرجال أعلى (3%) مما لدى النساء (1%). ومن أعراضه عدم الاكتراث التام بالأمن الشخصي وأمن الآخرين، والخداع، والتهور، والعدوانية الشديدة، وحدة الطبع (ما يؤدي إلى الشجار الدائم) واللامبالاة تجاه الآخرين، والفشل في اتباع الأخلاقيات التي أرساها المجتمع، ونتيجة ما سبق، فإن من يعانون هذا الاضطراب غالبًا ما يقعون تحت طائلة القانون.
2. **اضطراب الشخصية الحدية:** يؤثر هذا الاضطراب في نحو 1-2% من البالغين في الولايات المتحدة، ويشيع لدى الرجال أكثر من النساء. وتشمل أعراضه: المعاناة من نوبات حادة من الاكتئاب، والقلق، وحدة الطبع - تستمر من ساعات قليلة إلى عدة أيام - وكذلك الاندفاعية، والانغماس في السلوك المدمر للذات، مثل تعاطي المخدرات، أو اضطرابات الأكل، وذلك بوصفه وسيلة للتلاعب بالآخرين، والشعور بالسيطرة على العلاقات الشخصية التي

تبدو صعبة وغير مستقرة، وهذا ناتج عن الصورة الدونية للذات، وضعف الهوية الشخصية، والنظر دائمًا إلى الأشخاص الذين تربطهم بهم علاقة، كما لو كانوا أشخاصًا مثاليين، وكذلك محاولة التقليل من قيمتهم في حالات أخرى.

3. **اضطراب الشخصية التمثيلي:** يؤثر هذا الاضطراب فيما بين 2-3% من البالغين في الولايات المتحدة، ويشيع لدى الرجال أكثر من النساء. ومن أعراضه حاجة الفرد الدائمة إلى أن يكون في بؤرة الاهتمام، وإظهار سلوكيات جنسية أو مستفزة غير لائقة، وإظهار الانفعالات السطحية التي تتغير دائمًا، والتأثر بالآخرين بسهولة، والمبالغة في تقدير مدى ودية العلاقة، والتحدث بطريقة تنقصها التفاصيل الواقعية، وتتصف بالتصنّع والأسلوب الدرامي المبالغ فيه.
4. **اضطراب الشخصية النرجسية:** يصيب هذا الاضطراب أقل من 1% من البالغين في الولايات المتحدة، وتشمل أعراضه المبالغة في الشعور بالأهمية، ويصبح الشخص محملًا بأفكار خيالية عن القوة والنجاح، ويعتقد النرجسي أنه شخص مميز وينبغي له ألا يخالط إلا من هم في منزلته نفسها، حيث لا يمكن لأحد سواهم أن يفهمه، ويشعر ذلك الفرد بأنه ذو حقوق، ويستحق معاملة خاصة، ويتصف بالغيرة من الآخرين، كما يعتقد أيضًا أن الآخرين يغارون منه، ويستغل الآخرين لتحقيق مكاسب شخصية، ولا يكترث لهم، ويرغب دائمًا في تلقي الثناء والتأييد والاهتمام.

المجموعة ج

وتتسم الاضطرابات الموجودة ضمن هذه المجموعة بالمشاعر والسلوكيات المبنية على الخوف والقلق.

1. **اضطراب الشخصية الاجتنابي:** ويؤثر هذا النوع في نحو 1% من البالغين في الولايات المتحدة، ويصبح الأشخاص الذين يعانون هذا

الاضطراب معرضيـن لاضطرابـات القلق، مثـل القلق الاجتماعـي، ورهاب الخلاء، وتشمل أعراضـ هذا الاضطـراب الشعور بنقصـ الأهلية، والخجل الشديـد، والحساسية الشديـدة تجاه الرفضـ أو النقد، وتجنـب التفاعلات الشخصيـة والاجتماعية (مثـل العمـل أو المدرسة)، وضعـف تقدير الذات، ووجود رغبة لدى الفرد في التقرب إلى الآخرين، ولكنه يجد صعوبة في تكوين أية علاقات خارج إطار الأسرة.

2. **اضطراب الشخصية الاعتمادي:** يصيب هذا الاضطراب نحو 2.5% من البالغين في الولايات المتحدة، أما الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب، فهم يعانـون أيضًا اضطراب الشخصيـة الحدي، أو التمثيلـي، أو الاجتنابي. وتشمل أعراض اضطراب الشخصية الاعتمادي الحساسية تجاه أي شكل من أشكال الرفض أو النقد، وقلة الثقة بالنفسـ، وضعف تقدير الذات، والتركيز على التنـازل، والقيـام بـدور سلبي فـي العلاقة، ووجـود صعوبة فـي اتخاذ القرارات باستقلالية، وتجنب أي نوع من أنواع المسئولية.

3. **اضطـراب الوسواسـ القهـري:** يؤثر هـذا الاضطراب في نحـو 1% من البالغين في الولايات المتحدة، وعدد المصابين به من الرجال يساوي ضعف عدد النساء. ويكون الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب عرضة للاعتلالات الطبيـة التي تتسبـب فيها اضطرابـات القلق والتوتـر. وتشمـل أعراض هذا الاضطراب الشعور بالعجز في المواقف التي لا يتمكن الشخص من السيطرة عليها بصورة تامة، والانشغال بالنظام والسيطرة والقوانين، ووضع القوائم، والإتقان، وعجـز الشخص عن التخلص من الأشياء التـي لا تمثل قيمة مهمة لديه، والسعي من أجل الإتقان إلى الحد الذي يعـوق الفرد عن إكمال هدفه، والإفراط في الانكباب على العمل إلـى الحد الذي يجعله يطغى على غيره من الأمور، ويُصبح الشخصـ متصلبًا، ومقاومًا التغير. وغالبًـا ما يُنظر إلى من يعانون هذا الاضطراب باعتبارهم أشخاصًا متعنتين وقساة وبخلاء، وينظرون إلى المال باعتباره شيئًا يُدخر للكـوارث المستقبلية، وليس شيئًا ينفقه الفرد

على نفسه وعلى الآخريـن، وتجدر الإشـارة إلى أنه على الرغـم من التشابه الكبير بين اضطراب الوسواس القهري واضطراب قلـق الوسواس القهري، فإن كلًا منهما يعد منفصلًا عن الآخر.

ونظرًا إلى أهمية الشخصية، فإن الشخص عندما يتصرف في حياته اليومية بطريقـة بعيدة عن الأخلاقيات التـي تحددها الثقافة، فإنها قـد تكون ذات تأثير دراماتيكي عليه، ومن خلال فهم أطبـاء النفس اضطرابات الشخصية وتقسيمها إلـى تصنيفات مستقلة، يمكنهم أن يفهموا الأشخاص الذين يعانون تلك الحالات، وأن يعالجوهم.

الاضطرابات الانفصالية

لا تعتذر عن المقاطعة

تحدث الاضطرابات الانفصالية نتيجة وجود تشوش أو إعاقة أو انفصال في مفهوم الفرد، أو ذاكرته، أو هويته، أو إدراكه. وعندما لا تعمل هذه الجوانب الأساسية بالشكل المطلوب، يوضع الفرد تحت ضغط نفسي كبير. وتشترك كل أنواع الاضطرابات الانفصالية في خصائص معينة.

ويعتقد علماء النفس أن هذه الاضطرابات بأنواعها تنشأ عن معاناة الفرد نوعًا ما من الصدمات خلال حياته. ويستخدم الفرد بعد ذلك الانفصال باعتباره آلية للتكيف؛ نظرًا إلى صعوبة الموقف أو التجربة، وتسببها في صدمة له إلى الحد الذي يجعل من الصعب إدماجها في الوعي، وغالبًا ما توجد الاضطرابات الانفصالية، أو أعراض الاضطرابات الانفصالية في أمراض عقلية أخرى، منها اضطراب الخوف، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية.

وهناك أربعة أنواع للاضطرابات الانفصالية، وهي:

1. **فقدان الذاكرة الانفصامي:** وفي هذا النوع يحجب الفرد المعلومات الضرورية التي تتعلق بالأحداث الصادمة، أو المسببة للتوتر، ويمكن تقسيم فقدان الذاكرة الانفصامي إلى أربعة أنواع:

- **فقدان الذاكرة الموضعي:** عندما تغيب جميع الذكريات المتعلقة بحدث محدد، وغالبًا ما يكون حدثًا صادمًا، ويتأثر فقدان الذاكرة الموضعي بالوقت، وعلى سبيل المثال: إذا تعرض الفرد لحادث سيارة، ولم يتمكن من تذكر أية ذكريات عن ذلك الحادث مدة ثلاثة أيام، فإنه يكون بذلك يعاني فقدان الذاكرة الانفصامي.

- **فقدان الذاكرة الانتقائي:** وفيه يكون بمقدور الفرد أن يتذكر أجزاء من حدث وقع في فترة محددة، كأن يتعرض الشخص مثلًا للإساءة الجسدية، ويكون قادرًا على تذكر أجزاء معينة مما حدث في الوقت الذي وقعت فيه تلك الإساءة.
- **فقدان الذاكرة المعمم:** حيث يعجز الشخص عن تذكر أية تفاصيل عن حياته، ويعتبر هذا النوع نادرًا.
- **فقدان الذاكرة المنظم:** وفيه يؤثر فقدان الذاكرة في فئة معينة من المعلومات، وعلى سبيل المثال قد يعجز الفرد عن تذكر كل ما يتعلق بموقع محدد، أو بشخص معين.

وإذا كان المريض يعاني فقدان الذاكرة الانتقائي، أو المنظم، أو المعمم فغالبًا ما يكون ذلك بسبب أحد أنواع الاضطراب الانفصامي الأكثر تعقيدًا، مثل اضطراب الهوية الانفصامي.

2. **الشرود الانفصالي:** وهذا النوع من الاضطرابات الانفصالية شديد الندرة، وفيه يترك الشخص بيئته، ويسافر مبتعدًا عنها بشكل مفاجئ، ودون تخطيط مسبق، وقد يظل الشخص مبتعدًا عن بيئته مدة تبدأ بساعات، وقد تستمر إلى شهور. وهناك حالات لأشخاص يعانون الشرود الانفصالي قد سافروا آلاف الكيلومترات، وتظهر على الشخص علامات فقدان الذاكرة دون أن يكون لديه أي فهم لسبب تركه بيئته، كما يعاني صعوبة في تذكر ماضيه. ويكون الفرد في هذه الحالة مرتبكًا تجاه هويته، ولا يعرف عنها شيئًا، وفي بعض الحالات النادرة يتقمص هوية جديدة.
3. **اضطراب الهوية الانفصالي:** ويشار إليه أحيانًا باضطراب الشخصية المتعدد، وهو المثال الأكثر شهرة للاضطراب الانفصالي، وفي اضطراب الهوية الانفصالي تكون لدى الفرد عدة شخصيات منفصلة، وعدة هويات،

بدلًا من أن تكون له شخصية واحدة وهوية واحـدة. ولكي يتم تشخيص حالة الفرد باضطراب الهوية الانفصالي، لا بد من ظهور شخصيتين له، على الأقل، بصورة متكررة، على أن تسيطرا على سلوكه، ويكـون عدد الهويات للفرد في خمسين في المائة ممن يعانون هذا الاضطراب أقـل من إحدى عشرة هوية، بينما يصل عدد الهويات في حالات أخرى إلى 100 هوية.

وتكون لكل شخصية من الشخصيـات الانفصالية هويتها الخاصة، وصورتها الذاتيـة وتاريخها واسمهـا، وعندما يتقمص الشخص إحدى هـذه الهويات يشعر بوجـود فجـوات كبيرة فـي ذاكرته، وقـد يستغرق الفـرد عدة ثـوانٍ للانتقال من شخصيـة إلى أخرى، وهذه الشخصيات قد تكـون ذات أعمار مختلفة، وجنسيات مختلفـة، وأجناس مختلفة، بـل ربما كانت لغة الجسد ووضعياتـه مختلفة عن لغة ووضعيـات جسـد الفرد، ويتم تحفيـز ظهور تلك الشخصيـات وتغيرها من خلال حدث مسبب للتوتر.

وغالبًـا مـا يعانـي الأشخاص المصابـون باضطـراب الهويـة الانفصالـي اضطرابـات أخرى، مثل اضطـراب الشخصية الحديـة، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، وتعاطي المخدرات، ووجود هذه الاضطرابات من شأنه أن يؤدي إلى العنف والتشويه الذاتي والميول الانتحارية.

4. **اضطراب تبدُّد الشخصية :** يشعر الشخـص الذي يعاني اضطراب تبدد الشخصية بمشاعر الانفصال، فيشعر بـأن جسده ليس حقيقيًّا، وفي حين أن أعراض التبدد تختلف من شخص إلى آخر، فإن الوصف الشائع لهذه الحالة هو إحساس الفرد بأن جسده يتفـكك أو يتغير، ويشعر بـأن حياته تتكشف له كأنه يلاحظها من بعيـد، وشعور الفرد بأنـه يحلّق عند سقـف الحجرة فيما ينظر إلى جسده الموجود في الأسفل، وشعور الفرد بأنه أشبه بالإنسان الآلي

أو الآلة، ومعظم من يعانون اضطراب التبدد، يعانون أيضًا الانفصال العاطفي والشعور بخدر المشاعر.

ولكن لا يعني مجرد معاناة الشخص تبدد الشخصية، أنه يعاني اضطراب التبدد، فالتبدد غالبًا ما يكون عَرضًا لحالات أخرى، مثل اضطرابات الهلع، واضطراب الكرب الحاد، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية، واضطراب الشخصية الحدي، فإذا كان التبدد لا يحدث إلا عندما يتعرض الفرد لأحد عوامل الضغط الصادمة، أو نوبات الهلع، فهذا الفرد لا يكون مصابًا باضطراب تبدد الشخصية.

وقد يحدث التبدد أيضًا للأشخاص الطبيعيين تمامًا، فهناك أمور قد تسبب الشعور بتبدد الشخصية، وهي الحرمان من النوم، والأحداث التي تسبب التوتر الانفعالي، واستخدام أنواع معينة من مواد التخدير، والحالات التجريبية مثل الحالات التي تشتمل على انعدام الوزن.

ونظرًا إلى تفشي حالة تبدد الشخصية، واعتبارها أمرًا شائعًا، فإنه لا يتم تشخيص الحالة بإصابتها بهذا الاضطراب إلا عندما تصبح تلك الأعراض حادة للغاية، إذ يقع على عاتق الفرد قدر كبير من الضغط الانفعالي، مع وجود خلل في الوظائف الطبيعية.

تجربة روزنهان

ماذا يحدث عندما يلبس العقل ثوب الجنون؟

في عـام 1973 قام "ديفيد روزنهـان"، الأستاذ في جامعة ستانفـورد، بالتشكيك في فكـرة التشخيص النفسي من أساسها، وذلك من خلال قيامه بتجربة للتحقق ممـا إن كان بإمـكان المعالجين النفسيين أن يعرفوا الفـرق بين الشخص العاقل والشخصـ المجنون بطريقـة موثوقة. ويرى "روزنهـان" أن المعالجين النفسيين إذا لـم يتمكنوا من معرفة الفرق، فلن يكون بمقدورهم أن يشخّصوا الاضطرابات بطريقة موثوقة، وتتكون تجربة "روزنهان" من شقين، هما:

التجربة مع المرضى غير الحقيقيين

استخدم "روزنهان" ثمانية أفراد في تجربته، فكان هناك ثلاثة من علماء النفس، ومختص نفسي، وطبيب أطفال، وربة منزل، ورسام، وطالب دراسات عليا في علم النفس. ويتكون هؤلاء الأفراد الثمانية من خمسة رجال، وثلاث نساء.

وكان الهـدف الأول لـ"روزنهـان" هـو أن يحصـل علـى إذن بدخـول هـؤلاء الأفـراد إلى اثني عشر مستشفى مختلفًا عبـر خمس ولايات مختلفة، ولكي يضمن شموليـة النتائـج، كانـت المستشفيات تتـراوح بيـن مستشفيات جديـدة وأخرى قديمـة، ومستشفيات تعتمد على البحوث، وأخرى لا تعتمـد على البحوث، وكذلك كانـت بعضـ المستشفيات بها طاقم عمل جيد، والبعضـ الآخر غير ذلك، وكانت هناك مستشفيـات خاصة، وأخرى تموّل من الحكومـة الفيدرالية، وأخرى تمولها الجامعـات، وجعـل "روزنهـان" هـؤلاء الأشخاصـ الثمانيـة، الذين أشـار إليهم بـ"المرضـى غير الحقيقيين" يحجزون في تلـك المستشفيات. وعندما دخلوا إلى

مكاتب طلب دخول المستشفيات، اشتكوا جميعًا من سماع أصوات غير مألوفة لديهم لأشخاص من جنسهم نفسه، وأن هذه الأصوات ليس لها وجود إلا في رؤوسهم.

وبعد أن سُمح لهم بدخول مستشفيات العلاج النفسي، توقفوا عن التظاهر بهذه الأعراض غير الطبيعية، وكانوا يتحدثون إلى العاملين في المستشفى، وإلى المرضى بطريقة طبيعية، وحين كان العاملون في المستشفى يسألونهم عما يشعرون به، كانوا يخبرونهم بأنهم يشعرون بشعور جيد، وأنهم لا يعانون أية أعراض، وطلب "روزنهان" من المرضى غير الحقيقيين أن يتولوا هم إقناع العاملين بالمستشفى بأن يسمحوا لهم بالمغادرة، وأن يقنعوهم بأن حالتهم العقلية جيدة (دون أن يدلوا بأي شيء عن التجربة). وكان هؤلاء المرضى غير الحقيقيين يدونون في أثناء وجودهم في المستشفى ملاحظات عن تجربتهم فيه، وعن الأشياء التي لاحظوها. وكي يقوم "روزنهان" بمقارنة النتائج، طلب من أحد الطلاب أن يطرح سلسلة من الأسئلة على العاملين في مركز ستانفورد الصحي، وقد قورنت أجوبتهم (حيث كانوا يعلمون أن أجوبتهم يتم تسجيلها) بعد ذلك بالأجوبة التي جمعها المرضى غير الحقيقيين من العاملين في المستشفيات التي كانوا فيها.

النتائج الخاصة بالمرضى غير الحقيقيين

كان متوسط المدة التي أقامها هؤلاء المرضى في المستشفيات تسعة عشر يومًا، في حين أقام البعض سبعة أيام فقط، بينما أقام البعض الآخر مدة اثنين وخمسين يومًا. وقد تم تشخيص جميع حالاتهم عند دخولهم المستشفيات بأنها انفصام في الشخصية، باستثناء حالة واحدة، بينما جرى تشخيص حالاتهم عند خروجهم منها بأنها "تعافٍ من انفصام الشخصية"، وهكذا تم تشخيص

حالاتهـم بأنها انفصـام في الشخصية، على الرغم من أنهـم لم يظهر عليهم أي عرض واضح من أعراض انفصام الشخصية.

وفي حين أن المرضى الآخرين الذين كانوا معهم في المستشفيات قد شككوا في أمرهم، وزعموا أنهم صحفيون يتفقدون المستشفيات، كان أفراد أطقم العمل فـي المستشفيات ينظرون إلى السلوك الطبيعي للمرضى غير الحقيقيين باعتباره جـزءًا من حالتهـم المرضية. وجاء فـي تقارير الممرضات عن ثلاثـة من أولئك المرضـى غير الحقيقيين أن انغماسهم في الكتابة كان سلوكًا مَرَضيًّا. وقد توصل "روزنهـان" إلـى وجود تشابه بين السلامة العقلية وحالة الجنون، مثل التقلبات المزاجية والانفعالات: ومع هذا، فقد اكتشف أنه عندما يوضع الفرد في المستشفى النفسي، يُنظر إلى تصرفاته الطبيعية وتقلباته المزاجية العادية بوصفها مرتبطة بحالة مَرضية بدلًا من أن يُنظر إليها بوصفها طبيعية.

ولم يستمتع بالإقامـة في هذه المستشفيات أحد من المشاركين في التجربة، وذكـر هـؤلاء أن تلـك المستشفيات كانت تحـرم المرضى من كثيـر من حقوقهم بوصفهـم بشرًا، وأن المرضى كانوا يشعـرون بالعجز، وتبدّد الشخصية. ولم يكن يُسمح لأولئك المرضى بأن يتنقلوا بحرية، وكان هناك عدد كبير من دورات المياه دون أبـواب، كمـا كان أفـراد فرق العمل فـي المستشفيات يتعاملـون مع المرضى بقسوة.

ولـم يتنـاول المرضى غير الحقيقيين سوى قرصيـن فقط من أقراص الدواء التـي يبلـغ عددهـا 2100 التـي قدمتها إليهـم المستشفيـات. وكانـت معظم تلك الأقراص تلقى في دورة المياه، حيث كان بقية المرضى يلقون فيها أدويتهم أيضًا، وقـد توصـل "روزنهان" إلى أن فرق العمل في تلك المستشفيات لم تكن تلتفت إلى سلوك المرضى، ما داموا متعاونين.

دراسة ثانية

بعد أن أنهى "روزنهان" الجزء الأول من دراسته، قام بزيارة المستشفى الذي أُجري فيه البحث، وكان قد علم بدراسته الأولية مع المرضى غير الحقيقيين، وبدأ "روزنهان" يكذب على فريق العمل، ويخبر أفراده بأن هناك مرضى آخرين غير حقيقيين سوف يحاولون الدخول إلى المستشفى خلال الأشهر الثلاثة التالية، وطلب منهم أن يقيِّموا المرضى الجدد على مقياس من خمس نقاط لقياس احتمالية أن يكون المريض غير حقيقي.

وعلى مدار الوقت تم الحكم على 193 مريضًا (من المرضى الحقيقيين). وقد صنف عضو من أعضاء فريق العمل في المستشفى واحدًا وأربعين مريضًا بأنهم مرضى غير حقيقيين، بينما صنف أحد الأطباء النفسيين ثلاثة وعشرين مريضًا بأنهم مرضى غير حقيقيين، كما قام عضو من فريق العمل، وطبيب نفسي، بتصنيف تسعة عشر مريضًا آخرين بأنهم مرضى غير حقيقيين.

ويرى "روزنهان" أن هذه الدراسة الثانية قد بينت أن الأطباء النفسيين كانوا عاجزين عن التمييز بين الشخص المختل عقليًّا والشخص العاقل، وبينما كشف الجزء الأول من دراسته الفشل في تحديد السلامة العقلية للشخص، كشف الجزء الثاني منها الفشل في تحديد الحالات التي تعاني الخلل العقلي، وقد بيَّن "روزنهان" أن تصرف الشخص يتم ربطه بالتصنيف الطبي النفسي الذي يصف هذا التصرف، وقد اقترح "روزنهان" أن ينتبه الأطباء النفسيون والعاملون في المستشفى إلى سلوك الفرد ومشكلاته الخاصة، بدلًا من تصنيفه طبيًّا بأنه شخص يعاني خللًا عقليًّا.

تقييم تجربة روزنهان

أظهـرت تجربـة "روزنهان" القيـود التي تقف أمـام تصنيف المرضـى، وكشفت أيضًـا الأوضاع الفظيعة الموجودة فـي المستشفيات النفسية في ذلك الوقت، لكن دراستـه تـم تصنيفها بأنها دراسة غيـر أخلاقية، نظرًا إلـى اعتماده على الكذب بصـورة تامة، وقـد أدت تجربة "روزنهان" إلى تغيير الفلسفـة التي يتبعها العديد من المستشفيات النفسية في التعامل مع الرعاية النفسية.

ففي الفترة التي أجرى فيها "روزنهان" دراسته، كان النموذج المستخدم من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية هو النموذج الثاني (DSM-II)، ولكن في ثمانينيات القرن العشرين جرى تقديم النموذج الثالث (DSM-III) بهدف حـل مشكلة المعايير غير الواضحة، وعدم المصداقية. وقد زعم الكثيرون علـى أن "روزنهـان" ما كن سيحصل علـى النتائج نفسها في ظـل وجود النموذج الثالـث (DSM-III)، أما النموذج المستخدم حاليًّا، فهو النموذج الرابع (DSM-IV).



أساليب التعلّم عند ديفيد كولب

التعلم من خلال التجربة

في عام 1984 طور "ديفيد كولب"، أستاذ علم النفس، نظرية جديدة للتعلم، ونموذجًا جديدًا لأساليب التعلم، ويمكن تقسيم نظرية "كولب" عن التعلم إلى جزأين، هما: دورة التعلم المؤلفة من أربع مراحل متباينة، وأربعة أساليب متميزة للتعلم.

ويُعرِّف "كولب" التعلم بأنه اكتساب المفاهيم المجردة، والقدرة على تطبيقها في مواقف مختلفة، وكذلك التجارب الجديدة التي تحفز ظهور المفاهيم الجديدة.

دورة التعلم ذات المراحل الأربع عند كولب

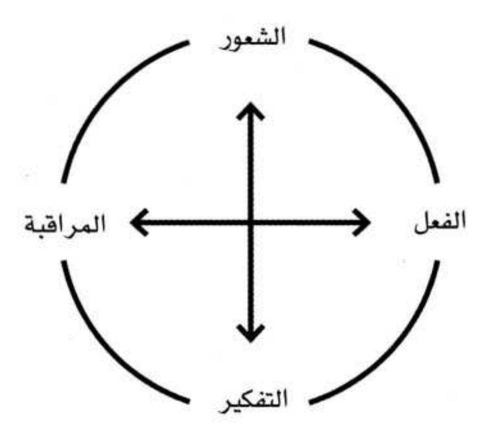
توجد أربع مراحل لـ "دورة التعلم" في نظرية "كولب" عن التعلم، حيث يمر الفرد بجميع هذه المراحل الأربع عند التعلم.

1. **الخبرات الحسية:** يواجه الشخص تجارب جديدة، أو يعيد تفسير تجربة حدثت سابقًا.
2. **الملاحظة التأملية:** يلاحظ الشخص أية تجربة جديدة، فتكون التناقضات بين الفهم والتجربة جديرة بالملاحظة.
3. **المفاهيم المجردة:** تنتج الأفكار الجديدة عن التأمل، وقد يتعلق هذا الأمر أيضًا بتعديل أحد المفاهيم المجردة الموجودة بالفعل.

4. **التجريب النشط:** يبدأ الفـرد بعد ذلك بتطبيق الفكرة فـي الواقع؛ ليرى نتائجها.

أساليب التعلم التجريبي عند كولب

حـدد "كولـب" من خـلال هـذه المراحـل الأربع، أربعـة أساليـب للتعلـم، ووفقًا لـ"كولـب"، يفضـل كل منـا أسلوبًـا مختلفًا في التعلـم، وهذا الأمـر يتأثر بعوامل مختلفـة، منها الخبرات التعليميـة للفرد، والبنية المعرفيـة، والبيئة الاجتماعية. وينشـأ تفضيل الفرد أحد أساليب التعلم من خـلال اختيارين اثنين، بغض النظر عـن طبيعة المؤثرات، وقد عبر "كولب" عن هذين الاختيارين أو المتغيرين بشكل محوري، إذ تمثل النهايات المتقابلة للخطوط أوضاعًا متعارضة: الشعور (التجربة الحسية) فـي مقابل التفكير (المفاهيم المجـردة)، والفعل (التجريب المجرد) في مقابل المراقبة (الملاحظة التأملية).

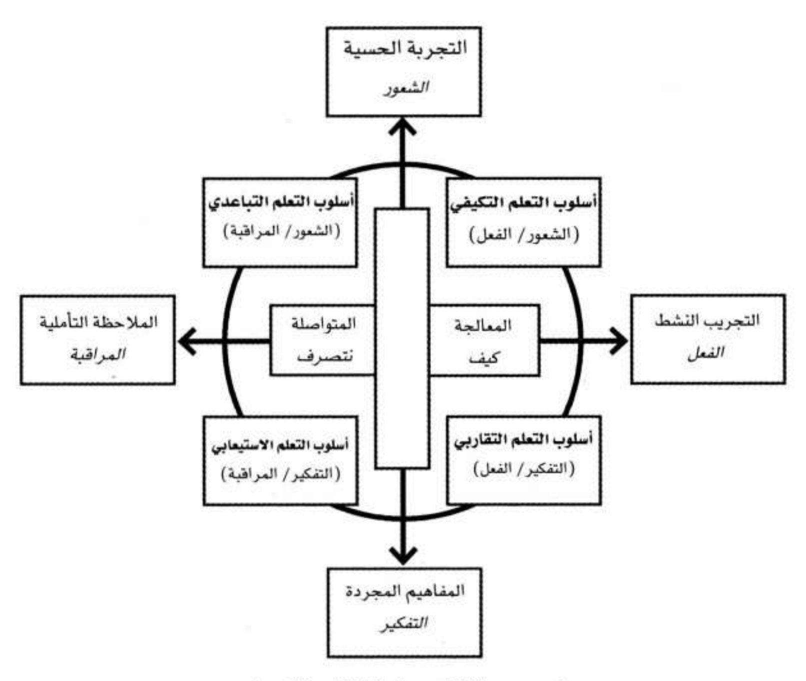


تقاطع محاور أساليب التعلم

ويعـرف المحـور الشرقي الغربـي بـ"استمراريـة المعالجة"، ويتنـاول كيفية تعامـل الشخصـ مع المهمـة المحددة، أمـا المحـور الشمالي الجنوبـي، فيشار إليـه بـ"استمراريـة الإدراك"، ويتنـاول الاستجابـة الانفعالية لدى الفـرد. ووفقًا لـ"كولب"، لا يمكن للفرد أن يشعر بالمتغيرين في الوقت نفسه على محور واحد.

وقـد استعان "كولب" بهذه المعلومات في تحديـد أساليب التعلم الأربعة التي يستخدمها الأفراد، اعتمادًا علـى موقعها على التسلسل، وهي: التكيف، والتباعد، والتقارب، والاستيعـاب. وبينما يستخدم كل فرد أساليب مختلفة في التعلم، يكون بعض تلك الأساليب مفضلاً على الأخرى. ولك أن تنظر إلى هذا الشكل التوضيحي التالي؛ لكي تفهم آلية عمل أساليب التعلم على نحو أفضل:

	التجريب النشط (الفعل)	الملاحظة التأملية (المراقبة)
الخبرات الحسية (الشعور)	أسلوب التعلم التكيفي (الشعور/ الفعل)	أسلوب التعلم التباعدي (الشعور/ المراقبة)
المفاهيم المجردة (التفكير)	أسلوب التعلم التقاربي (التفكير/الفعل)	أسلوب التعلم الاستيعابي (التفكير/المراقبة)



مزيد من التفصيل لنظرية كولب

أسلوب التعلم التكيفي: الفعل والشعور

يعتمد هذا الأسلوب من التعلم على استخدام الحدس بدلًا من المنطق، والأشخاص الذين يطبقون هذا الأسلوب غالبًا ما يستخدمون "غريزتهم الداخلية". وعندما يتبع الشخص أسلوب التعلم التكيفي، يعتمد كثيرًا على الآخرين في الحصول على المعلومات، ثم يحلل تلك المعلومات بطريقته الخاصة، وهذه النوعية من الأشخاص تستمتع بوضع الخطط، وتنجذب إلى المواقف والتحديات الجديدة.

أسلوب التعلم التباعدي: الشعور والمراقبة

ويفضـل الأشخاص الذين يتبعون هذا الأسلـوب المراقبة دون الفعل، ويحلون مشكلاتهم من خلال جمع المعلومات، واستخدام خيالهم. ولهذا فهم قادرون على النظـر إلى المواقف من خلال وجهات نظر مختلفة، ويصبحون أكثر براعة عندما يوضعـون فـي المواقف التـي تتطلب توليد الأفـكار، وصاحب هـذا الأسلوب يعتبر شخصًـا حساسًـا وانفعاليًا ومولعًـا بالفن، ويستمتع بالعمل مـع المجموعة، وتلقي التقييمات، وجمع المعلومات، والإنصات إلى ما يقوله الآخرون بعقلية متفتحة.

أسلوب التعلم التقاربي: الفعل والتفكير

ويميل أصحاب هذا الأسلوب إلى الاهتمام بالفنيات، ويفضلون حل المشكلات المتعلقـة بالجوانـب العمليـة دون المشـكلات المتعلقـة بالجوانـب الشخصيـة، ويصبحـون أكثر مهـارة عند حل المشكلات العملية، واتخـاذ القرارات من خلال إيجـاد إجابـات للأسئلـة. ونتيجة ذلـك فهم يستمتعـون بالتجريـب، والمحاكاة، والتعامل مع التطبيقات العملية والواقعية.

أسلوب التعلم الاستيعابي: المراقبة والتفكير

وفـي هذا الأسلـوب يتم التركيز علـى التعامل بأسلوب منطقـي مع المفاهيم والأفـكار المجـردة، ويكـون هناك تركيـز أقـل علـى الأشخاص، أو التطبيقات العمليـة، ويمكن للأفـراد الذين يفضلون هـذا الأسلوب أن يستوعبـوا قدرًا كبيرًا مـن المعلومـات، بالإضافة إلى قدرتهـم على تجميع المعلومـات بتنسيق منطقي، ولهـذا فإن أسلوب التعلم الاستيعابي هو الأفضل فـي المجال العلمي، والأشخاص الذيـن يستخدمون هذا الأسلوب يفضلون التفكير فـي المواقف، وفحص النماذج التحليلية.

إن فهـم الفرد أسلوب التعلـم الخاص به، وأساليب التعلم الخاصة بالآخرين، قـد يكـون ذا أهمية كبيرة، وقد تكون له تطبيقات عملية قوية، فهو يمكّن الفرد من فهم الطريقة التي يمكن بها إيصال المعلومات إلى الآخرين بأفضل صورة ممكنة، وفهم ما يحتاج إليه من أجل تحسين طريقته في التواصل مع الآخرين.

اضطرابات القلق

لا يتعلق الأمر بالأعصاب فقط

بينما يعتبر القلق والتوتر انفعالين يمر بهما أي شخص، فإن اضطرابات القلق هي أحد أشكال المرض النفسي الخطيرة، التي تسبب ضغطًا كبيرًا وتأثيرًا معوقًا يمنع الفـرد من أن يعيش حياة طبيعيـة وصحية، وهناك ستة أنواع مختلفة لاضطرابات القلق، هي:

اضطراب الهلع

عندمـا يعاني الفرد هذا الاضطراب، فإنــه يواجه نوبات حادة من الذعر، لا يكون لها في الغالب أي سبب أو سابق إنذار، وتشمل أعراض نوبة الهلع:

- التعرُّق الشديد
- آلام الصدر
- الارتعاش
- صعوبة التنفس أو الشعور بالاختناق
- ارتفاع درجة الحرارة، أو انخفاضها المفاجئ
- خفقان القلب
- الشعور بالدوخة أو الدوار
- الشعور بالخدر أو التنميل
- تقلصــات المعدة، أو الشعور بـأي نوع من آلام الجهاز الهضمــي، مثل الشعور بالغثيان
- الخوف الشديد من الموت، أو فقدان السيطرة

وعـادة ما تصل نوبات الهلع إلى ذروتها خلال الدقائق العشر الأولى لها، على الرغـم من أنها قد تبقـى وقتًا طويلًا، وقد يشعر كثير مـن الأشخاص بالقلق عدة ساعات بعد انتهاء نوبة الهلع.

العلاقة بين رهاب الخلاء واضطراب الهلع

هنـاك مفهـوم خاطئ شائع عن رهـاب الخلاء، وهو أنـه عبارة عن خوف مـن الأماكن المفتوحة، وهذا ليس صحيحًا، فرهاب الخلاء يحدث عندما يخـاف الشخص من التعرض لنوبـة الهلع في أثناء وجوده في مكان ما، أو موقف ما (مثل الوجود في الأماكن المفتوحة)، ويخشى الفرد من تعرضه للإحـراج الشديد على أثر تلك النوبة. فيركـز الشخص بشدة على النوبة التاليـة من الهلـع التي قد تصيبه إلـى الحد الذي يجعلـه يرغب في عدم الذهاب إلى تلك الأماكن، أو المشاركة في تلك الأنشطة، وعادة ما يحدث رهـاب الخلاء نتيجـة اضطراب الهلـع، على الرغم مـن أن هناك حالات يعانـي فيهـا الشخص رهاب الخـلاء دون اضطـراب الهلـع، ويعاني ثلث الأشخاص المصابين باضطراب الهلع، رهاب الخلاء.

اضطراب الوسواس القهري

وهـذا هو أكثر أنواع اضطرابات القلق نشاطًا، وينبع القلق من هذا الاضطراب من الوساوس المستمرة لدى الفرد، وهي عبارة عن أفكار مزعجة لا يرغب فيها الفرد، ولا يستطيـع إبعادهـا عنه، وهنا يحـاول الشخص أن يخفف مـن التوتر من خلال القيـام ببعض الطقوس، ولكن هـذه الطقوس تتحول في النهايـة إلى سلوك قهري يستمـر الفرد فـي تكراره، ويمكن أن تصبـح السلوكيات القهريـة شديدة التعقيد، إذ تُعطـل أي عمل يومي منظـم، وغالبًا ما ترتبط السلوكيـات القهرية بالوساوس،

كقيام الشخص بغسل يديه مرة بعد أخرى كل عشر دقائق؛ لاعتقاده أنهما ملوثتان، ولكن هذا الأمر لا ينطبق على جميع السلوكيات القهرية.

والأشخاص الذين يعانون اضطراب الوسواس القهري عادة ما يكونون على وعي بسلوكهم غير المنطقي، وغالبًا ما يصبح هذا السلوك مصدرًا للارتباك والإحباط المستمر لديهم، وعلى الرغم من أن اضطراب الوسواس القهري قد يحدث في أية مرحلة عمرية، فإن أعراضه عادة ما تظهر في فترتين متباينتين، وهما: مرحلة ما قبل سن البلوغ، وفيها يعرف باضطراب الوسواس القهري المبكر، وخلال مرحلة ما بعد البلوغ، ويعرف بالوسواس القهري المتأخر، وهناك خمسة أنواع مختلفة للوسواس القهري، وهي:

1. **الوسواس القهري المتعلق بالنظافة :** عندما يركز الشخص على الشعور بالاتساخ، وعدم الارتياح المرتبط بعدم الشعور بالنظافة، ولكي يحد الفرد من تلك المشاعر، يُفرط في غسل يديه، وقد يستغرق الأمر ساعات في بعض الأحيان.
2. **الوساوس المتعلقة بالتعرض للأذى، أو إيذاء الآخرين. والسلوك القهري في التحقق من الأشياء :** والمثال لهذا النوع من الوساوس، هو الشخص الذي يعتقد (لديه هاجس) أن منزله سوف يحترق، وهنا نجده يتحقق باستمرار من الفرن، ومحمصة الخبز، وموقد الغاز، ودائمًا ما يتأكد من فصل مفاتيح الإضاءة، بل إنه يذهب إلى منزله بشكل خاص ليتأكد أن الحريق لم يشب به.
3. **الوساوس الخالصة :** وهذه الوساوس لا تكون لها سلوكيات قهرية ظاهرة، بل تحيط بالأمور ذات الطبيعة الروحية، أو الجنسية، أو العدوانية. فقد يكون لدى الفرد وسواس دائم بأنه قاتل، وأنه سوف يقتل شخصًا ما، وتُستخدم الطقوس الذهنية غالبًا لتخفيف التوتر، حيث يقوم الشخص بالعد في ذهنه، أو الدعاء، أو سرد بعض الكلمات المحددة.

4. **وساوس التناسق والسلوك القهري في العد والترتيب والتنسيق:** ومن يعانون هذا الاضطراب يكون لديهم دافع قوي نحو ترتيب الأشياء وتنسيقها، إلى أن يروا أنها قد أصبحت على الوجه الأمثل، وقد يندفع هؤلاء الأشخاص إلى تكرار الكلمات أو الجمل، إلى أن يتم تنفيذ مهمة محددة على الوجه الأمثل، وأحيانًا ما يعتقد الفرد أن قيامه بتنفيذ تلك المهمة بصورة صحيحة سيجعله قادرًا على تجنب المخاطر المحتملة، على سبيل المثال عندما تقوم المرأة بإعادة ترتيب المنضدة بطريقة معينة، وهي تعتقد أن هذا من شأنه أن يجنب زوجها التعرض لحادث سيارة.
5. **وسواس الاكتناز القهري:** وفيه يقوم الفرد بتجميع الأشياء قليلة القيمة، أو عديمة القيمة، ولا يتخلص منها أبدًا، ما قد يؤدي إلى فوضى شديدة تجعل الشخص غير قادر على العيش في منزله بسبب الفوضى التي أحدثتها تلك الأشياء التي قام بجمعها، وعندما يقوم الشخص بتجميع الأشياء عادة ما يكون لديه اعتقاد أنه سيستخدمها في يوم ما، وقد يكون لدى الشخص سلوك قهري لجمع الأشياء دون أن يكون مصابًا باضطراب الوسواس القهري.

اضطراب الكرب التالي للصدمة

ويحدث هذا النوع من اضطراب القلق بعد تعرض الشخص لحادث صادم، يشعر فيه بأنه كان معرضًا للأذى، أو القتل، أو يشعر بأن الأشخاص المقربين منه كانوا عرضة لذلك، وبمجرد وقوع الحدث المسبب للصدمة يبدأ الشخص في تذكره، ويحلم بأحلام مزعجة، وتنتابه تخيلات وأفكار غريبة تتعلق بالصدمة، كما يعمل الشخص على تجنب أية مواقف قد تذكره بالحادث الصادم؛ لأنه سيشعر بأذى نفسي شديد عند تعرضه لأية إشارات تذكره بتلك الصدمة، كما أن سلوك الفرد سوف يتغير في هذه الحالة، فسوف يسعى إلى تقليل الأنشطة التي يشارك فيها،

وسيجد صعوبة في التعبير عن طيف واسع من الانفعالات، وقد يفقد الأمل في المستقبل.

اضطراب القلق الاجتماعي

هذا هو أحد أكثر أنواع اضطراب القلق شيوعًا، ويعاني أعراضه نحو 13% من السكان في وقت من الأوقات، وعندما يعاني الفرد اضطراب القلق الاجتماعي، تكون لديه تخوفات دائمة بشأن فهم الآخرين إياه، فيكون لديه خوف غير منطقي من أن ينظر إليه الآخرون نظرة سلبية، أو التعرض للإحراج والاحتقار. ويختلف اضطراب القلق الاجتماعي عن الخجل من حيث ديمومة أعراضه وحدّتها، وتشمل الأعراض الانفعالية والجسدية الارتعاش والتعرق الشديد، وتسارع نبضات القلب والعصبية الشديدة في المواقف التي لا يعرف فيها الفرد الآخرين، والخوف الشديد من التعرض للنقد، والشعور بالقلق من التعرض للاحتقار، وخوف الفرد من أن يراه الآخرون قلقًا، والخوف من الأشياء التي تم التخطيط لها مستقبلًا، والفزع منها.

حالات الرهاب المحدد

يحدث هذا النوع من اضطراب القلق عندما يكون لدى الفرد خوف قوي وغير منطقي تجاه شيء محدد، أو موقف محدد. وهناك أربعة أنواع رئيسية للتخوفات الخاصة، والبعض سيكون لديهم العديد من التخوفات في الفئة نفسها - وقد تكون لدى الفرد تخوفات متعددة تقع ضمن فئات متعددة، والأنواع الرئيسية الأربعة، هي: التخوفات الظرفية، والطبية، والمتعلقة بالبيئة الطبيعية، والتخوفات المتعلقة بالحيوانات.

وأعراض هذه التخوفات تكون متشابهة بغض النظر عن الفئة التي تقع فيها، وهذه الأعراض تشمل:

- الشعور الشديد بالرعب، أو الهلع، أو الفزع عند مواجهة الفرد شيئًا يخشاه.
- الشعور بأعراض مشابهة لنوبة الهلع، ومنها: قصر النفس، وشدة التعرق، والدوار، والشعور بالتنميل.
- يخرج الفرد من مساره متجنبًا شيئًا يخشاه بشدة، إلى الحد الذي يجعله يؤثر في حياته اليومية.
- يصاب الفرد بهاجس حيال الموقف التالي، الذي سيواجه فيه الشيء الذي يخشاه، ويؤلف لنفسه قصصًا عن مواجهته ذلك الشيء الذي لا مفر منه.

اضطراب القلق المعمّم

هذا هو أشهر أنواع اضطراب القلق، ويعاني فيه الشخص خوفًا وتوترًا دائمًا تجاه موضوع أو موقف معين دون أي مبرر لذلك الشعور، وتنتقل تلك التخوفات من موضوع إلى آخر مع تباين في الأعراض، ولكن تلك الأعراض قد تشمل الانزعاج، والتعب، وصعوبة التركيز، ونفاد الصبر، والمشكلات المتعلقة بالنوم، وقد تظهر أعراض جسمانية، منها الغثيان، والإسهال، والصداع، والشد العضلي، وبخاصة في الرقبة والكتفين والظهر.

ماري أينسورث والمواقف الغريبة

أساليب مختلفة للتعلق

في حين ادعى عالم النفس "جون بولبي" أن التعلق لا صلة له بالطفل، فإن عالمة النفس "ماري أينسورث" قد تناولت الموضوع ذاته بأسلوب مختلف، حيث كانت ترى عدم وجود اختلافات ملحوظة بين الأفراد من حيث نوعية التعلق.

ونظرًا إلى افتقار الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وسنتين، إلى القدرات التي يمتلكها البالغون في التعبير عن التعلق، ابتكرت "أينسورث"، عام 1970، أسلوبًا للتقييم، يعرف باسم تصنيف الموقف الغريب (SSC)، وذلك لفهم الفروق الفردية في التعلق.

نظرية الموقف الغريب

استعانت "أينسورث" في دراستها بنحو 100 أسرة من الطبقة المتوسطة، وكانت أعمار الأطفال تتراوح بين اثني عشر وثمانية عشر شهرًا، ووضعت الأطفال في حجرة صغيرة بها نافذة يمكن النظر منها من جهة واحدة لمراقبة سلوك الأطفال، وتم إجراء سبع تجارب أو "حلقات"، كانت مدة كل منها ثلاث دقائق، وكان هدف كل حلقة هو تأكيد سلوك معين، وكان المراقبون يسجلون ملاحظاتهم كل خمس عشرة ثانية، وكان يتم تقييم حدة السلوك على مقياس يتراوح بين من 1 و7.

التجربة إجراء التجربة

1. يُترك الطفل مع أمه بمفردهما في الحجرة في المرحلة الأولى من التجربة؛ كي يعتاد البيئة الجديدة.
2. وبمجرد أن يتأقلم الطفل مع البيئة الجديدة، يدخل الحجرة شخص غريب لينضم إليهما.
3. وعندها تخرج الأم، وتترك الطفل بمفرده مع ذلك الشخص الغريب.
4. ثم تعود الأم مرة أخرى إلى الحجرة، ويخرج الشخص الغريب.
5. بعد فترة تخرج الأم من الحجرة، وتترك الطفل بمفرده.
6. ثم يرجع الشخص الغريب مرة أخرى إلى الحجرة.
7. ثم تعود الأم مرة أخرى إلى الحجرة، ويخرج الشخص الغريب.

وقد سجلت "أينسورث" أربعة أنواع مختلفة من السلوك الذي تمت ملاحظته على مقياس يتراوح بين 1 و7 نقاط، وقد شملت أنواع هذه السلوكيات قلق الانفصال (وهو شعور الطفل بعدم الارتياح عند مغادرة الأم)، وتوق الطفل إلى الاستكشاف، القلق من الغرباء (أي الطريقة التي يستجيب بها الطفل في وجود شخص غريب) وسلوك اجتماع الشمل (الطريقة التي يتصرف بها الطفل عند عودة الأم). وقد حددت "أينسورث" ثلاثة أنماط منفصلة للتعلق لدى الأطفال من خلال هذه التجربة، وهي: التعلق الآمن، والتعلق التجنبي، والتعلق المتردد.

التعلق الآمن

إن الأطفال ذوي التعلق الآمن تكون لديهم ثقة في أثناء وجود أمهاتهم، أو الشخص الذي يتعلقون به إلى جانبهم من أجل تلبية احتياجاتهم، وهم يبحثون

عن ذلـك الشخص عندما يواجهـون المتاعب، أو الضيق، وهـذا الشخص يعتمد عليـه الطفل باعتباره قاعدة آمنـة تمكنه من استكشاف البيئـة المحيطة به. وقد اكتشفـت "أينسورث" أن معظم الأطفال الذين تناولتهم الدراسة كان لديهم تعلق آمن، ويمكن للشخص الذي يتعلق به الأطفال أن يهدِّئهم بسهولة إذا انتابهم شيء مـن القلـق، أو الانزعاج، وينشـأ التعلق الآمن لدى الطفل عندمـا يدرك الشخص الـذي يتعلـق به الطفل إشـارات الطفـل، واستجاباته بطريقة مناسبـة، وهي تلك الإشـارات المتعلقة باحتياجـات الطفل. وبشكل عام قد توصلـت "أينسورث" إلى أن هناك 70 % من الأطفال لديهم تعلق آمن، وقد ظهر ذلك في سلوكيات كثيرة:

- فيمـا يتعلق بقلـق الانفصال، يصبح الطفـل مضطربًا بمجرد خـروج أمه من الحجرة.
- فيمـا يتعلق باستكشـاف الطفل بيئته، استنتجت "أينسـورث" أنه قد استخدم أمه قاعدة آمنة.
- فيمـا يتعلق بالقلـق من الغرباء، فقـد كان الطفل يتعامل بلطـف مع الشخص الغريـب عندمـا كانت أمه موجـودة في الغرفـة. أما في غيـاب الأم فقد كان منطويًا، ومتجنبًا ذلك الشخص.
- وفيمـا يتعلق بسلوك اجتمـاع الشمل، فقد أصبح الطفل أكثـر سعادة وإيجابية بمجرد عودة الأم إلى الحجرة.

التعلق التجنبي

إن الأطفـال الذين يغلـب عليهم هذا النمط يكونون أكثـر استقلالية، ولا يعتمدون على وجود الشخص الذي يتعلقون به عند استكشافهم بيئتهم، ولا تكون استقلالية الطفـل جسدية فحسب، بـل يكون لديه استقلال وجداني أيضًـا، ولا يطلب الطفل مساعـدة الشخصـ الـذي يتعلـق به عنـد تعرضه للضغـوط. ومن ثم، فـإن ذلك

الشخص إذا لم يكن شخصًا مرهف الحس، فلن يساعد الطفل عند مواجهته الأعباء الشديدة، وسوف يتجاهل احتياجات الطفل، كما أنه لن يكون موجودًا إلى جوار الطفل عندما يقع تحت الضغط الانفعالي، وقد توصلت "أينسورث" بشكل عام إلى أن هناك 15% من الأطفال لديهم تعلق تجنبي:

- بالنسبة إلى قلق الانفصال، لم تظهر على الأطفال أية علامات للانزعاج عند مغادرة الأم الغرفة.
- بالنسبة إلى القلق من الغرباء، كان الطفل في حالة جيدة عند وجوده مع الشخص الغريب، وكان يتصرف بطريقة طبيعية.
- فيما يتعلق بسلوك اجتماع الشمل، لم يبدِ الطفل اهتمامًا كبيرًا بعودة الأم إلى الحجرة.
- وقد توصلت "أينسورث" إلى أن كلًّا من الأم والشخص الغريب كانت قدرتهما على تهدئة الطفل متساوية.

التعلق المتردد

ينشأ التعلق المتردد عندما يكون الطفل مترددًا تجاه الشخص المتعلَّق به، أو يكون لديه تناقض تجاهه، ومن ثم، فإن الأطفال الذين تظهر عليهم علامات التعلق المتردد سوف يرفضون الشخص المتعلق به، إذا حاول أن يتفاعل معهم، ولكن في أحيان أخرى، سوف يتعلق الطفل بذلك الشخص، ويعتمد عليه، وفي هذا النوع من التعلق لا يبث الشخص المتعلق به الشعور بالأمان في نفس الطفل، ومن ثم فإن الطفل يجد صعوبة في الابتعاد عن الشخص المتعلَّق به من أجل استكشاف بيئته. وعندما يغضب الطفل الذي يسيطر عليه هذا النوع من التعلق، أو ينزعج، لا يكون لديه ارتياح إلى وجود الشخص المتعلَّق به، أو التعامل معه، وعندها

يكـون مـن الصعب تهدئـة الطفل، وقد توصلـت "أينسـورث" بشكل عـام إلى أن هناك 15% من الأطفال يعانون التعلق المتردد.

- فيمـا يتعلق بقلق الانفصال، يصبح الطفـل مضطربًا للغاية بمجرد خروج أمه من الحجرة.
- فيمـا يتعلق بالقلق من الغرباء، فقد أظهر الطفل الخوف من الشخص الغريب وتجنبه.
- فيما يتعلق بسلـوك اجتماع الشمل، فقد اقترب الطفل من الأم بمجرد دخولها الحجرة مرة أخرى، ولكن دون أن يلمسها، وفي بعض الأحيان كان الطفل يدفع أمه بعيدًا عنه.
- وقـد توصلت "أينسـورث" إلى أن الأطفـال الذين لديهم التعلـق المتردد يقل لديهم الاستكشاف، ويكثر البكاء، مقارنة بذوي التعلق الآمن، والتعلق التجنبي.

وقـد توصلـت التجـارب اللاحقة التي أعـادت تكرار تجربـة "أينسورث" عن الموقـف الغريـب إلى نتائج مطابقـة للنتائج التي توصلت إليهـا "أينسورث"، وتم قبولهـا بوصفها منهجية سليمة في قياس التعلق لـدى الأطفال، ولكن النتائج التي توصلت إليها "أينسورث" نالت نصيبها من النقد، نظرًا إلى اقتصارها على قياس التعلـق بين الأم والطفل فحسـب، إذ إن الطفل قد يكون لديـه نمط مختلف تمامًا مـن التعلـق، كتعلقه بوالـده، أو جدته، أو جـده، أو أي شخص يتولـى رعايته. وقد أظهـرت الأبحاث أن هنـاك سلوكيات مختلفـة للتعلق قد تظهر علـى الأطفال في أوقات مختلفة، وذلك بحسب الظروف.

الاضطرابات المزاجية

عندما تسيطر علينا الانفعالات

تنشأ الاضطرابات المزاجية عندما تضطرب الحالة الانفعالية للفرد بدرجة بالغة، إلى الحد الذي يؤثر في تفكيره وعلاقاته الاجتماعية، وسلوكه. وهذه الاضطرابات ليست ثابتة، أي أن أعراضها تأتي وتزول، وهناك نوعان رئيسيان للاضطرابات المزاجية، يمكن تقسيمهما إلى عدة أنواع فرعية، وهذان النوعان هما:

الاضطرابات الاكتئابية

ولكـي يتـم تشخيص حالة الفـرد باعتبارها حالة اكتئاب رئيسيـة، يجب أن يعاني الفـرد نوبة الاكتئـاب الرئيسي مـرة واحدة على الأقـل، وتستمر نوبـات الاكتئاب الرئيسـي مدة أسبوعين، أو أكثر حيث يعانـي الفرد بعض الأعراض التالية - هذا إن لم يعانها كلها:

- الشعور الشديد والدائم بالحزن أو الانفعال
- الشعور بالذنب وانعدام القيمة
- فقـدان الاهتمام بالقيام بأي شيء، بما في ذلـك الأنشطة السابقة التي كانت ممتعة، وفقدان الاهتمام بالتواصل مع الآخرين
- التدني الشديد في مستوى الطاقة
- انعدام القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات
- وجود تغير في نمط الأكل، سواءً كان ذلك بعدم تناول ما يكفي من الطعام، أم الإفراط الشديد في تناوله

- وجـود تغير في نمط النوم، سواء أكان ذلك من خلال عدم القدرة على النوم، أم بكثرة النوم
- التفكير المتكرر في الانتحار أو الموت

ومـن المثير للاهتمـام أن الأفـراد الذين يعانـون اكتئابًا شديـدًا لا يقدمون عـادة على الانتحار؛ لأنهم لا تكون لديهم همـة أو حماسة لوضع خطة للانتحار أو تنفيذهـا في أثناء نوبة الاكتئاب الشديد، ولكن بعـد تعافيهم من تلك النوبة تكون طاقتهم مرتفعة، يكون الانتحـار أكثر انتشارًا، ونسبة من يعانون الاكتئاب الشديد في النساء أكثر مما في الرجال، وفي حين أن محاولات الإقدام على الانتحار لدى النساء أكثر منها لدى الرجال؛ فإن الرجال، أكثر نجاحًا في إتمام تلك المحاولات مقارنـة بالنساء، وهناك عدة أنـواع أخرى من الاكتئاب، بالإضافـة إلى الاكتئاب الشديد، تتشارك في هذه الأعراض، وهـي:

اضطراب الاكتئاب الجزئي

إذا ظـل الشخصـ يعاني أعراض الاكتئـاب الشديد عامين علـى الأقل، فإنه عندئذ يعاني اضطراب الاكتئاب الجزئي، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب لا تظهر عليهم أعراض الاكتئاب في جميع الأوقات، فهناك أوقات يشعرون فيها بأنهم في حالة طبيعية تمامًا.

الاضطراب العاطفي الموسمي

ويحـدث عندمـا يعاني الشخصـ أعراض الاكتئـاب بسبب فصـل معين من فصـول السنة، ومعظم الأشخاصـ الذين تصيبهم هذه الحالـة ترتبط معاناتهم إياها بفصل الشتاء.

الاكتئاب الذهاني الشديد

يعاني الفرد أعراض الاكتئاب الشديد مصحوبة بالهلاوس والتوهُّمات.

اكتئاب ما بعد الولادة

يحـدث اكتئاب ما بعد الولادة عندما تعاني المرأة الاكتئاب عقب الولادة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى وجود تغيرات في مستويات الهرمونات، أو قلة النوم، أو التغيرات الجسدية، أو وجود تغيرات في العلاقات الاجتماعية للمرأة، أو علاقاتها في العمل.

الاكتئاب غير النموذجي

هـو نـوع من الاكتئاب تكون لـه أعراض كثيرة من أعراض الاكتئاب الشديد، ولكنهـا لا تكفـي لتشخيص حالـة الفرد علـى أنها حالـة اكتئاب شديـد، وتشمل أعراضه: زيادة الوزن، أو زيادة في الشهية، أو الإفراط في النوم، أو الشعور الدائم بالتعب، أو الحساسية الشديدة تجاه أي رفض.

الاكتئاب الجمودي

هـو نوع نادر من الاضطرابات الاكتئابية، حيـث يتوقف الشخص عن الحركة وقتًـا طويلًا، أو يتحرك بطريقة عنيفة، أو غريبـة، وأحيانًا يقرر الأشخاص الذين يعانـون هـذا الاكتئاب الامتنـاع عن الكلام، أو قـد يلجأون إلى محـاكاة سلوكيات الآخرين، أو طريقتهم في الحديث.

الاكتئاب السوداوي

ويتسـم هـذا النوع مـن الاكتئاب بفقـدان الاهتمـام والاستمتـاع بالكثير من الأنشطة، إن لم يكن كلها، ويجد من يعانون هذا الاكتئاب صعوبة بالغة في التفاعل بإيجابية عند حدوث شيء جيد، وتكون أعراضه أشد سوءًا في فترة الصباح، حيث يستيقـظ الفرد في الصباح الباكر قبل موعـد استيقاظه بساعتين على الأقل دون أن يوقظـه أحد. والأشخاص الذين يعانون هذا النوع من الاكتئـاب، يعانون أيضًا الحزن البالغ الذي يكون واضحًا على الشخص من خلال هيئته التي تبدو مختلفة.

الاضطراب ثنائي القطب

عندما يعاني الفرد الاضطراب ثنائي القطب - ويشار إليه بالهوس الاكتئابي - فإن حالته المزاجية تتردد بين الاكتئاب والهوس، وتشمل أعراض الهوس ما يلي:

- الشعور بالانزعاج
- الحيوية المفرطة
- الشعور بالنشوة
- الشعور بالعظمة والتقدير الشديد للذات
- الشعور بالارتباك الشديد
- التحدث بوتيرة سريعة
- الشعور بعدم الاحتياج إلى النوم الطويل، أو بعدم الاحتياج إلى النوم من الأساس
- يصبح الفرد أكثر اهتمامًا بالأنشطة التي تحقق له المتعة، ولو كانت لها نتائج ضارة
- الاندفاع والتهور
- قد يعاني الفرد جنون العظمة، والتوهمات، والهلاوس

وهناك أنواع عديدة للاضطراب ثنائي القطب، وتشمل:

الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول

في هذا النوع من الاضطراب تستمر نوبات الهوس، أو نوبات الاكتئاب والهوس سبعة أيام، أو قد يدخل الفرد في نوبة هوس شديدة تستدعي نقله إلى المستشفى، وعندما يعاني الفرد الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول، سوف يعاني بصفة عامة نوبات الاكتئاب التي تستمر أسبوعين أو أكثر.

الاضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني

وهذا النوع يكون أخف من النوع السابق، حيث لا تكون نوبات الاكتئاب والهوس شديدة.

الاضطراب ثنائي القطب غير المحدد

حيث يعاني الفرد أعراض الاضطراب ثنائي القطب - فتكون سلوكيات الفرد غير طبيعية - ولكنه لا يحقق الشروط اللازمة لتشخيصه بأنه اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول أو من النوع الثاني، ولا بد من أن تستمر الأعراض فترة يسيرة، وإلا فإن تلك الأعراض قد لا تكون كافية لتشخيص الحالة بأنها حالة اضطراب ثنائي القطب.

اضطراب المزاج الدوري

هو أحد أنواع الاضطراب ثنائي القطب الأقل حدة، وفي حين أن الشخص يعاني أعراض الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول نفسها؛ فإنه لا يكون أبدًا في حالة من الهوس التام، أو تنتابه نوبة اكتئاب شديد، ولا بد من استمرار تلك الأعراض مدة عامين على الأقل؛ كي يتم تشخيص الحالة باضطراب المزاج الدوري.

ليف فيجوتسكي (1896–1934)

أهمية التفاعل الاجتماعي

ولد "ليف فيجوتسكي" في السابع عشر من نوفمبر عام 1896، في إقليم من الإمبراطورية الروسية، يعرف باسم أورشا، وهو جزء الآن من دولة بيلاروسيا (روسيا البيضاء)، وقد تخرج "فيجوتسكي" في جامعة موسكو عام 1917، حيث حصل على درجة علمية في القانون، ولكن شغفه بعلم النفس قاده إلى الالتحاق بمعهد علم النفس في موسكو عام 1924.

ويشتهر "فيجوتسكي" بمجهوداته الخاصة بالتعليم والنمو في مرحلة الطفولة، ولا يزال تأثيره في مجال النمو المعرفي ماثلًا إلى يومنا هذا، ويرى "فيجوتسكي" أن التفاعل الاجتماعي له دور أساسي في النمو المعرفي، كما يرى أن الفرد يشكل مفهومه عن الأشياء من خلال المجتمع، وعلى الرغم من أن "فيجوتسكي" قد عاصر "فرويد"، و"سكينر"، و"بياجيه"، و"بافلوف"، فإن الحزب الشيوعي الذي كان يحكم روسيا آنذاك قد انتقد أعماله، ولم تصل معظم أعماله إلى البلدان الغربية إلا في عام 1962، عندما قلت حدة التوترات الناجمة عن الحرب الباردة.

وفي الحادي عشر من يونيو عام 1934، أُصيب "فيجوتسكي" بالسل، وتُوفي على أثره، وكان عمره عند وفاته ثمانية وثلاثين عامًا فقط، وقد ألف "فيجوتسكي" ستة كتب خلال السنوات العشر التي اشتغل فيها بعلم النفس، وكانت نظريته عن النمو الاجتماعي هي أهم اعماله - وشملت مفهومه لمنطقة التطور الأقرب - بالإضافة إلى أبحاثه عن اللغة.

نظرية النمو الاجتماعي عند فيجوتسكي

تأثــر "فيجوتسكــي" تأثرًا كبيــرًا بأبحاث "جــان بياجيه" في اعتقــاده أن العقل يتطور من التفاعلات بين الفرد والمجتمع، وقد افترض أن بعض الأدوات المتعلقة بالثقافــة - مثــل القدرة علــى التحدث والكتابــة - إنما وجدت لتمكيــن الفرد من التفاعل مع بيئته الاجتماعية، ويرى "فيجوتسكي" أن الطفل ينمي أولًا هذه الأدوات مــن أجل الوظائف المجتمعيــة، بوصفها وسيلة إبلاغ الآخرين مــا يريده، وعندما تتأصل فيه تلك الأدوات يكتسب مهارات التفكير الأكثر تطورًا ورقيًّا.

ويؤكد "فيجوتسكي" التفاعل الاجتماعي في مرحلة الطفولة، ويرى أن الأطفال يتعلمــون من والديهم ومعلميهم باستمرار وبصــورة متدرجة، ولكن هذا التعلم قد يختلف باختلاف الثقافة، ويرى "فيجوتسكي" أيضًا أن المجتمع لا يؤثر في الأفراد فحســب، بل إن الأفراد أنفسهم يؤثرون في المجتمــع. ويمكن تقسيم نظرية النمو الاجتماعي لدى فيجوتسكي إلى ثلاثة أفكار رئيسية:

1. أولًا، يلعب النمو الاجتماعــي دورًا رئيسيًّا في نمو العمليــات المعرفية، فبينما يزعم "جان بياجيه" أن النمو لا بد من أن يسبق التعلم، نجد أن "فيجوتسكي" يبرهن على أن التعلم الاجتماعي يسبق تطور العمليــات المعرفية، حيث يرى أن النمو يظهر لدى الطفل أولًا على المستوى الاجتماعي (في داخل الطفل)، ثم ينقل الطفل المعلومات ويطبقها علــى مستوى فردي وشخصي أوسع (بين الناس).
2. ثانيًّا وصف "فيجوتسكــي" أي شخص لديه مستويات أعلــى من الفهم، تفوق الشخص العادي، بأنه شخص أكثر معرفة. وفي حين أن ذلك الشخص الأكثر معرفة قد يكــون أي شخص عادي - أحــد الأقران، أو شخصًــا أصغر سنًّا أو جهاز الكمبيوتر كذلــك - فإنه غالبًا ما يتم اعتباره معلمًــا، أو مدربًا، أو أحد الأشخاص الكبار.

3. والفكرة الأخيرة في نظرية "فيجوتسكي" عن النمو الاجتماعي، هي "منطقة التطور الأقرب"، ويرى "فيجوتسكي" أن هذه المنطقة هي المسافة بين قدرة الشخص الذي يتعلم على يدي شخص آخر، وقدرة الفرد على حل مشكلته بنفسه، حيث تحدث عملية التعلم في داخل هذه "المنطقة".

دور اللغة وفقًا لفيجوتسكي

يرى "فيجوتسكي" أن اللغة تلعب دورين شديدي الأهمية في النمو المعرفي، فاللغة هي الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها الكبار في نقل المعلومات إلى الأطفال، ومن خلالها تتحول التجارب الخارجية إلى عمليات داخلية. ومن ثم فإن اللغة تعد أداة قوية لتهيئة الفكر، إذ يرى "فيجوتسكي" أن اللغة تنشأ عن طريق التفاعل الاجتماعي الذي يهدف إلى التواصل بين أفراد المجتمع، ولكن اللغة تتحول فيما بعد إلى "حديث داخلي" يتمثل في الأفكار التي تجول في ذهن الفرد، ما يعني أن الأفكار تنشأ بفعل اللغة.

تأثير فيجوتسكي

توجد حاليًّا طريقة للتعليم تعرف بـ"التعليم المتبادل"، التي تقوم على نظريات "فيجوتسكي"، وتركز هذه الطريقة على تحسين قدرات الطفل لاكتساب المعلومات من خلال النصوص.

وفي أثناء التعليم المتبادل يعمل الطلاب والمعلمون معًا في التعلم والتدريب، بدلًا من أن يقوم المعلم بالشرح، حيث يراجع المعلم مع طلابه الأفكار الرئيسية، مثل: كيفية التلخيص ووضع الأسئلة، والتوضيح، والتوقع. وبمرور الوقت يقل دور المعلم تدريجيًّا، وهذا لا يضمن فقط أن الطلاب سيكونون أكثر نشاطًا في عملية

التعلم، بل يجعل العلاقة بين الطالب والمعلم علاقة تبادلية؛ لأنه عند تغير الأدوار سيحتاج المعلم إلى مساعدة الطالب له على إيجاد المعنى، والتعليم المتبادل ما هو إلا أحد الأمثلة التي تدل على أهمية المجهودات التي بذلها "ليف فيجوتسكي"، وقد كانت إسهاماته وأفكاره في مجال علم نفس النمو والتعليم رائدة، ولا يزال تأثيره متناميًا إلى يومنا هذا؛ نظرًا إلى أن أعماله قد تم إخفاؤها عن البلدان الغربية حتى عام 1962.

اضطرابات الأعراض الجسدية

الشعور بالألم دون معرفة سببه

اضطراب الأعراض الجسدية عبارة عن أمراض نفسية يعاني فيها الفرد أعراضًا جسدية حقيقية لا يمكن للطب تفسيرها. وهناك معايير محددة لا بد من تحققها لكي يتم تشخيص الاضطراب بأنه اضطراب أعراض جسدية، وهي:

1. ألا تكون الأعراض الجسدية ناتجة عن حالة مرضية، أو تعاطي المخدرات، أو ناتجة عن مرض نفسي آخر.
2. ألا تكون الحالة من قبيل التمارض (كأن يتظاهر المريض بوجود تلك الأعراض كي يحقق مكسبًا ماديًّا، غالبًا ما يكون في شكل مال) أو اضطراب مُصطنع (حيث يتظاهر الفرد بوجود أعراض جسدية من أجل تحقيق مكسب معنوي، كأن تكون لديه رغبة في استدرار عطف الآخرين).
3. لا بد لتلك الأعرض من أن تعوق الحياة اليومية والاجتماعية والمهنية للفرد.

وهناك سبعة أنواع لاضطرابات الأعراض الجسدية، وهي:

اضطراب التجسيد (ويُعرف بمتلازمة بريكيه)

ويظهر هذا الاضطراب بصفة عامة قبل سن الثلاثين، وتكون نسبته في النساء أكثر من الرجال. وتشمل أعراضه وجود ألم في أربع مناطق متفرقة من الجسم على الأقل، ووجود مشكلات في الجهاز التناسلي، مثل ضعف الانتصاب، أو فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمية، ومشكلات في الجهاز الهضمي، منها الإسهال والقيء، وأعراض عصبية زائفة مثل العمى، أو الإغماء.

اضطراب الأعراض الجسدية غير المتمايز

هو نوع من اضطراب التجسيد يظهر فيه عَرض واحد فقط من أعراض اضطراب التجسيد، ويعانيه المريض ستة أشهر على الأقل.

اضطراب التحوُّل

وتظهر أعراضه بصفة عامة بعد تعرض الفرد لموقف صادم، أو مسبب للتوتر، وهو يؤثر في الحركات الإرادية، والوظائف الحسية، وأما عن أعراضه الشائعة فتشمل: الشلل، والخدر، والعمى، وعدم القدرة على الكلام، فإذا كان هناك رجل على سبيل المثال يمتطي حصانًا، ثم سقط عنه، فإنه قد يشعر بأن ساقه مشلولة عقب سقوطه عن الحصان مباشرة، على الرغم من أن ساقه سليمة تمامًا، ولم تتعرض لأي شكل من أشكال الأذى. ويرى كثيرون أن الأعراض الجسدية لاضطراب التحول ما هي إلا محاولة من الشخص للتخلص من النزاع الموجود في داخله.

اضطراب الألم

يواجه الشخص الذي يعاني هذا الاضطراب ألمًا مزمنًا وحادًّا قد يستمر عدة أشهر، ففي هذا النوع من الاضطراب يعاني الفرد ألمًا شديدًا، قد يكون له تأثير خطير في حياته اليومية، وذلك على عكس التمارض الذي يكون إحساس الفرد بالألم فيه إحساسًا مزيفًا.

التوهُّم المرضي

توهم المرض أو الوساوس المرضية عبارة عن حالة يكون فيها الفرد مشغولًا بالخوف من الإصابة بمرض خطير، حيث يرى أن الأعراض التي تنتابه أخطر كثيرًا مما هي عليه في الواقع، وذلك بسبب سوء تفسيره تلك الأعراض. وحتى إذا ذهب الشخص إلى الطبيب، سيستمر انشغاله بتلك الأعراض، وإيمانه بوجودها، وقد يهملها فترة يسيرة، ثم يعاود الانشغال بها مجددًا، والأشخاص الذين يعانون

التوهـم المرضي لا يفتعلون الأعراضـ، على النقيض مما هي عليه الحال بالنسبة إلـى التمارض، فهؤلاء الأشخاص لا يمكنهم التحكم في مشاعرهم، ولديهم قناعة بـأن ظهـور أي عرض يعد دلالة علـى مرض خطير. ويمكن تشخيصـ حالة الفرد بأنهـا توهم مرضي عندما يظهر عليه هذا السلوك ستة أشهر على الأقل، مع عدم إرجاع الأعراض التي تظهر عليه إلى أية علة مرضية أخرى، مثل اضطراب الهلع، أو اضطراب الوسواس القهري، أو اضطراب القلق العام.

اضطراب التشوه الجسدي

حيـث يصبح الشخص مهووسًا بأي تشوه، أو عيب جسماني، قد يكون موجودًا لديه، أو غير موجود من الأساس، وهذا النوع من الاضطرابات الأعراض الجسدية يكـون فيه الفرد مشغولًا بالعيـوب الجسدية التي تكون تافهـة، أو غير موجودة في الأسـاسـ، وهـذا الهوسـ بدوره يخلـق حالة من التوتـر لدى الفرد علـى المستوى الاجتماعي والمهني، وفي حياته اليوميـة، ولنضرب مثالاً لهذا الاضطراب بامرأة ترتدي القفازات دائمًا بسبب وجود ندبة على إحدى يديها، فهذه الندبة ما هي إلا أمـر تافه للغاية، ومع ذلك تركز المرأة عليها، ويصبح لديها هوس بها، ولتصنيف اضطـراب الأعراضـ الجسديـة بأنـه اضطـراب تشوه جسـدي، يجـب ألا تكون الأعراض منطبقة على أية اضطرابات أخرى. على سبيل المثال، عندما يكون لدى الشخص قلق بشأن وزنه، فإن هذا الأمر عادةً ما ينتج عنه اضطراب الأكل، وليس اضطراب التشوه الجسدي.

اضطراب الأعراض الجسدية غير المحدد

وفـي هذا النوع من الاضطراب يعاني الشخصـ أعراضًا تتشابه في خواصها مـع أعراض أحـد اضطرابات الأعراض الجسديـة، دون أن تنطبق تلك الأعراض على أي اضطراب بعينه.

العوامل التي تسهم في حدوث اضطرابات الأعراض الجسدية

يعتقد الباحثون أن العوامل الشخصية والمعرفية تلعب دورًا كبيرًا في الإصابة باضطرابات الأعراض الجسدية.

العوامل المعرفية

تشمل العوامل المعرفية التي يعتقد الباحثون أنها تسهم في ظهور اضطرابات الأعراض الجسدية، ما يلي:

- المفهوم المشوه عن الصحة الجيدة، ما يجعل الشخص يتوقع أن الصحة الجيدة تقتضي عدم التعرض للتعب إطلاقًا، أو عدم التعرض لأية أعراض من أي نوع
- التركيز المبالغ فيه على الشعور الجسماني
- الخروج باستنتاجات مبالغ فيها عند مواجهة بعض الأعراض البسيطة

العوامل الشخصية

يعتقد كثير من الباحثين أن من يتصفون بسمات الشخصية الهستيرية لديهم فرصة كبرى للإصابة بأحد اضطرابات الأعراض الجسدية، وهؤلاء الأشخاص يتصرفون بطريقة معينة لجذب انتباه الآخرين، ويتمتعون بعاطفة شديدة، وحس درامي، ويتعاملون مع اقتراحات الآخرين بانفتاح شديد، ويركزون على ذاتهم، وعندما تجتمع هذه العوامل تزيد احتمالية وقوع الشخص ضحية اضطراب أعراض جسدية مولد ذاتيًا.

تأثير الإجماع والتفرّد الخاطئ

أنت توافقني في كل شيء.. أليس كذلك؟

إن تأثيـر الإجمـاع الخاطئ عبارة عن ظاهرة يميل فيها الفرد إلى اعتقاد أن آراءه ومعتقداتـه هي نفسها الآراء والمعتقدات السائدة لدى الجميع، وعند حدوث تأثير التفـرد الخاطئ يقلل الفرد من أهمية قدراتـه وسماته، ومدى قبولها من الجميع، وهـذان التأثيـران همـا مثالان للتحيـزات المعرفيـة، وهي عبارة عـن أخطاء في التقدير يُحدثها العقل؛ كي يمكّن الدماغ من معالجة المعلومات بمعدل أسرع.

تجارب تأثير الإجماع الخاطئ عند لي روس

فـي حين أن هناك القليـل من الأدلة التجريبية التي توضـح تأثير التفرد الخاطئ بشكل عملي، هناك أعمال موضوعية وأساسية فيما يتعلق بتأثير التوافق الخاطئ، ففـي عـام 1977 ابتكر "لـي روس"، الأستـاذ في جامعـة ستانفـورد، سلسلة من التجارب للنظر إلى كيفية عمل تأثير الإجماع الخاطئ.

الدراسة الأولى لـ "لي روس"

بـدأ "روس" تجربته الأولى بأن جعل مجموعة من المشاركين، تقرأ عن بعض المواقـف التي تحتوي على شـكل من أشكال التناقض، ثم قدم إلى هذه المجموعة طريقتين للاستجابة للموقف، وطلب منهم أن يفعلوا ثلاثة أشياء، وهي:

1. تخمين الخيار الذي سيختاره بقية أفراد المجموعة
2. أن يذكروا الخيار الذي اختاروه

3. تقديم وصف لسمات وخصائص الشخص الذي قد يختار الخيار الأول، والشخص الذي قد يختار الخيار الثاني

وقد أظهرت نتائج تلك التجربة أن أغلبية أفراد المجموعة كانوا يعتقدون أن بقية زملائهم سوف يختارون الخيار نفسه الذي اختاروه، ما يُثبت صحة تأثير الإجماع الخاطئ.

ومن المثير للاهتمام استجابة المشاركين في الجزء الثالث من التجربة، حيث كانت السمات والشخصيات التي وصفوا بها الأشخاص الذين اختاروا اختيارًا مخالفًا لهم مبالغًا فيها إلى حد كبير، وفي حقيقة الأمر قد كان تفكيرهم منعكسًا في هذه المقولة: "إذا لم توافقني فيما أقول، فأنت مخطئ حتمًا".

الدراسة الثانية لـ "روس"

وفي الدراسة الثانية لـ "روس" طلب من مجموعة جديدة من المشاركين أن يخرجوا للتنزه طوعًا مدة ثلاثين دقيقة حول حرم الجامعة، مع حمل لوحة مكتوب عليها "تناول طعامك في مطاعم جو"، وأخبرهم "روس" بأنهم سيتعلمون شيئًا مفيدًا في نهاية التجربة، وكان ذلك تحفيزًا لهم، وأخبرهم أيضًا بأنهم يمكنهم أن يرفضوا المشاركة إذا أرادوا. ثم طرح عليهم الأسئلة نفسها التي كان قد طرحها في الدراسة الأولى.

وكانت النتيجة هي اعتقاد 62 % ممن وافقوا على المشاركة في التجربة، أن الآخرين سوف يفعلون مثلهم، بينما اعتقد 33 % ممن لم يحملوا تلك اللوحة أن الآخرين سوف يحملونها، وقد أكَّدت الدراسة الثانية لـ "روس" النتائج التي توصلت إليها الدراسة الأولى، كما كانت تنبؤات المشاركين فيها عن شخصية من يختارون إجابة مخالفة مبالغًا فيها أيضًا، كما كانت الحال في الدراسة الأولى.

تأثير تجارب روس

وقـد تمكن "لي روس" مـن أن يثبت بنجاح وجود تأثير الإجماع الخاطئ، وأن يبين أن الفـرد لديه ميل إلى اعتقاد أن الآخرين سيتخذون قراراتهم بناءً على الطريقة التي يتخذ بها قراراته. كما بين "روس" أيضًا أنه إذا قام شخص آخر باتخاذ قرار مخالـف لما يختاره هو، فإنه ينظر إلى ذلـك الشخص نظرة سلبية، ويراه مخطئًا أو غير مقبول.

إثبات التفرد الخاطئ

ومع قلة الأدلة العلمية التي تثبت وجود التفرد الخاطئ، قام كل من "جيري سولس" و"تشوي كيه. وان" و"جلين إس. ساندرز"، عام 1988، بنشر مقالة تتناول ظاهرة التفرد الخاطئ في ضوء رؤية الفرد سلوكه الصحي.

ولإجـراء التجربـة، جرى استخـدام مجموعة من الرجال في سـن الجامعة، وكانت الفرضية الأولى هي أن تأثير الإجماع الخاطئ سيحدث عندما ينظر الفرد إلى سلوكياته الصحية (مثل ممارسة التمارين الرياضية) باعتبارها موجودة لدى مـن يمارسون السلوكيـات السليمة بالمثل، ثـم افترضوا بعد ذلـك أن الأشخاص الذيـن كان سلوكهم غير مرغوب فيه (مثل عدم ممارسة التمارين) سيبالغون في تقدير عدد الأشخاص الذين وافقوهم في ذلك السلوك، وأن الأشخاص الذين كان سلوكهـم مرغوبًا (أي من قامـوا بممارسة التمارين) سوف يكـون تقديرهم عدد الأشخاص الذين تصرفوا على هذا النحو منخفضًا.

وقـد توصلـت نتائج تجربتهـم إلى أدلة قويـة تؤيد الفرضيتيـن الأوليين، كما توصلـت إلى بعضـ الأدلة التي تؤيـد الفرضية الثالثـة، ويُعتقـد أن الأفراد الذين أظهـروا السلوك غير المرغوب يقاومون أي نوع من التدخل، ولا يمارسون السلوك

السليم، وذلك من خلال المبالغة في تقدير عدد من يوافقونهم في السلوك نفسه، وأن البعض ربما كانوا يعتقدون وجود عدة مخاطر صحية، يشتمل عليها ذلك السلوك السليم. وعلى الرغم من أن تلك النتائج تشكل بدرجة ما دليلًا على وجود تأثير التفرد الخاطئ، فإن الأمر ما زال يحتاج إلى مزيد من البحث.

ويمكن أن يكون للتحيز الناشئ عن تأثير الإجماع الخاطئ تأثير كبير على المجتمع، كما يمكن أيضًا أن تكون له تطبيقات علمية، وتعد وجهات النظر السلبية لدى المتعصبين والمتشددين السياسيين أحد أكثر الأمثلة المذهلة لتأثير الإجماع الخاطئ. ففي حين أنهم لا يرون أن أغلبية الناس تؤيد أفكارهم، يبالغون في تقدير أعداد من يوافقونهم، ما يُشوه رؤيتهم للعالم المحيط بهم.

التوتر

التفسير العلمي للتوتر

التوتـر هو الاستجابـة الفسيولوجية التـي تثيرها المثيرات الخارجيـة، وقد تكون المثيرات نفسية وفسيولوجية في وقت واحد، وقد يكون التوتر طويل الأمد أو قصير الأمـد، وبغض النظـر عن الطريقة التـي نتحدث بها عن التوتـر، فهو ليس مجرد شعور ينتابنا، إذ يمكن له أن يؤثر في الحالة النفسية والجسمانية للشخص، ونحن عندمـا ننظـر إلى التوتر، نظن أنـه مساوٍ للقلق، ولكنه يحمل معنـى أكبر من هذا كثيـرًا، ولا يلـزم أن يكون التوتر أمـرًا سيئًا في جميع الأحيـان، وهناك نوعان من التوتـر، هما: التوتر السلبـي، وينشأ عن الأمور السلبية، والتوتـر الإيجابي، وينشأ عن الأمور الإيجابية.

تعريفات أساتذة الجامعة

- **التوتـر السلبي:** ينشأ عند حـدوث أمور سلبية، كالتوتر الذي يحدث عند وفاة شخص محبوب، أو التعرض للأذى، أو فقدان العمل.
- **التوتـر الإيجابي:** ينشأ عند حدوث أمور إيجابية، كمشاهدة أحد أفلام الرعب، أو ركوب قطار الملاهي، أو الحصول على ترقية في العمل.

استجابة الكر والفر

فـي العشرينيات من القرن العشرين، قـدَّم عالم النفس الأمريكي "والتر كانون"، نظريـة عـن الطريقة التـي تتعامل بهـا الحيوانات مـع التوتر بناءً علـى السلوك،

وقد أطلق على هذه النظرية نظرية استجابة الكر و الفر، وتعرف أيضًا بالتوتر النفسي الحاد.

ووفقًا لـ "كانون" فإن هناك استجابة نفسية وفسيولوجية يتم تحفيزها لدى الحيوان عند تعرضه للتوتر الحاد (حتى لو كان ذلك التوتر غير حقيقي)، حيث يتم إفراز عدد من المواد الكيميائية في الجسم بصورة مفاجئة، وتشمل تلك المواد الأدرينالين والنورإبينفرين والكورتيزول؛ الأمر الذي يعمل على زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة معدل التنفس، وشد العضلات، وانقباض الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى توليد الطاقة اللازمة للاستجابة عن طريق الكر والفر، وهذه الاستجابة اللاإرادية تحددها ثلاثة أجهزة في الجسم، وهي: الجهاز المناعي، وجهاز الغدد الصماء، والجهاز العصبي المركزي.

تجربة هانز سيلي على الفئران

في عام 1936، تحدث العالم المجري "هانز سيلي" للمرة الأولى عن تأثير التوتر في الجسم، وقد وضع نظرية تقول إن التوتر المستمر يُحدث تغيرات كيميائية في الجسم على المدى الطويل، ما يجعله سببًا واضحًا للإصابة بالأمراض.

وقد استنتج "سيلي" هذا الأمر في أثناء اختباره الفئران مع مساعده في قسم الكيمياء الحيوية في جامعة مكجيل. حيث كان يجري تجربة على الفئران، يقوم فيها بحقنها بمستخلص المبايض، على أمل اكتشاف تفاعل يؤدي إلى نوع جديد من الهرمونات الجنسية.

وتمثلت الاستجابة التي ظهرت على الفئران في: تضخم الطحال، والغدة الصعترية، والعقد الليمفاوية، والقشرة الكظرية، كما أصيبت الفئران بقرحة نزفية شديدة في الاثني عشر، وبطانة المعدة، وكانت هذه الاستجابات تزيد وتنقص مع تعديله كمية المستخلص الذي كان يحقن به الفئران، وفي حين أن "هانز" كان متأثرًا باكتشافه هرمونًا جديدًا، فإنه أعاد التجربة باستخدام

مستخلص المشيمة، ومستخلص الغدة النخامية، ولكنه فوجئ بأن استجابة الفئران لم تتغير. وبينما ظل يرى أنه يتعامل مع نوع جديد من الهرمونات، أعاد التجربة مرة أخرى باستخدام العديد من المستخلصات العضوية، بما فيها الكلية والطحال، ولكن الاستجابة كانت واحدة في جميع الأحوال، ولكن "سيل" قام بمحاولة أخيرة بعد تلك النتائج التي أحدثت له ارتباكًا: حيث قام بحقن الفئران بمركب الفورمالدهيد (مركب عضوي)، بيد أن النتائج ظلت كما هي.

متلازمة التكيف العام لدى هانز سيلي

بعد أن اعتبر "هانز سيلي" أن تجاربه على الفئران قد باءت بالفشل (نظرًا إلى عدم اكتشافه هرمونًا جديدًا في نهاية المطاف)، بدأ ينظر إلى الأسباب المحتملة للأعراض التي اكتشفها، وبعد عدة أعوام تذكر إحدى التجارب التي مرت به عندما كان يدرس الطب في مدينة براج. حيث كان المرضى يشتكون مشكلات في الأمعاء، بالإضافة إلى الآلام والأوجاع العامة، وبعد فحص المرضى تبين أنهم كانوا يعانون أيضًا الحمى، وتضخُّم الكبد أو الطحال، والطفح الجلدي، والتهاب اللوزتين. واستغرق الأمر وقتًا إلى أن بدأت تظهر الأعراض المرتبطة بمرض معين.

وقد أصبح "سيلي" مفتونًا بفكرة يتبعها الأطباء، حيث يطلبون من المرضى أن يمارسوا عادات علاجية معينة، بغض النظر عن طبيعة المرض الذي يعانونه، وتشمل تلك العادات العلاجية الراحة، وتناول الأطعمة سهلة الهضم، وتجنب الوجود في الغرف التي تتغير درجة حرارتها باستمرار.

وتوصل "هانز سيلي" إلى تحديد ما يعرف بمتلازمة التكيف العام من خلال تجاربه التي أجراها على الفئران، وذكرياته عن أيام دراسته في كلية الطب،

وهـذه المتلازمة تصف استجابات الجسم تجاه التوتر، ويرى "سيلي" أن متلازمة التكيف العام يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:

1. **رد الفعل التحذيري:** حيث يؤدي الأمر المسبب للتوتر، أو المثير الخارجي، إلى إعاقة التـوازن الداخلي، ويبدأ الجسـم أولًا إدراك هذا المثير الخارجي، وفي هـذه المرحلة يبـدأ عمل استجابـة الكر و الفـر لـ "كانون"، ويتـم إفراز الهرمونات لإمداد الفرد بالطاقة اللازمة للتعامل مع الموقف الحالي.

   وإذا بقيـت الطاقـة التـي تـم إطلاقهـا بفعل استجابـة الكـر والفر دون استخـدام فترة طويلـة، بسبب نقص النشـاط الجسماني، فإنهـا قد تخلف آثـارًا ضارة بالجسم، فوجـود كمية كبيرة من هرمـون الكورتيزول على سبيل المثـال قد تؤدي إلـى تلف أنسجة العضلات والخلايا، بـل إنها قد تؤدي أيضًا إلـى تقرحات بالمعـدة، وارتفاع في مستويات سكر الـدم، والسكتة الدماغية، كما أن وجود كميات كبيرة من الأدرينالين في داخل الجسم قد تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الموجودة في المخ والقلب، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أو الأزمة القلبية.

2. **التكيف:** حيـث يبدأ الجسـم مقاومة المؤثـر الخارجي، واستعـادة التوازن الداخلي من خلال عمليات التعافي والتجديد والإصلاح. وتُعرف هذه العملية بالمقاومة، وتحدث فور بدء مرحلة التحذيـر، وتستمر إلى حين انتهاء الحالة المسببة للتوتر، ويظل الجسم في حالة من الاستثارة ما دامت الحالة المسببة للتوتر قائمة.

   وتبـدأ المشـكلات عندما تتكرر هـذه العملية بشكل متزايـد، ما يقلل من فرص التعافي، ومن ثم ينتقل الفرد إلى المرحلة التالية.

3. **الإنهـاك:** ويصـل الفرد إلى هـذه المرحلة عندمـا يستنفـد الجسم طاقته الجسديـة والنفسية اللازمة لمقاومـة التوتر، وهذا الأمر ينطبـق على التوتر المزمن على وجه التحديد؛ لأن الفرد عندما يقـاوم التوترات قصيرة الأمد،

لا تُستنفـد طاقته كاملـةً. فعندما تُستنفـد الطاقة، يعجز الفـرد عن مقاومة التوترات.

ومن ثـم تزيد حالة التوتر، وتبقى مستوياتهـا مرتفعة، وقد يُصاب الفرد بخمـول في الغـدة الكظريـة، أو الإنهاك الشديـد، أو سوء التكيـف، أو العبء الزائد، أو اختلال الوظائف. كما أن الآثار التي يخلفها التوتر المزمن بالجسم والعقـل آثار قوية للغاية، فقد يؤدي التوتر المزمـن إلى تلف الخلايا العصبية الموجودة في الأنسجـة والأعضاء الداخلية، وإعاقة قدرات التفكير والذاكرة، كمـا يجعل الفـرد أكثر عرضـة للإصابة بالقلـق أو الاكتئـاب، ويمكن لارتفاع مستويات التوتر أن يسهم في الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.

نظرية تناقض الذات

تأثير الإنجاز (أو عدمه)

وضـع "إدوارد تـوري هيجينـز" فـي الفترة التي تقـع بين عامـي 1987 و 1999 مفهومًـا يحاول أن يفسر مصدر الحزن والقلق بكل أشكالهما، وقد أطلق على هذا المفهـوم اسم نظرية تناقض الـذات، ووفقًا لنظرية "هيجينز" فـإن الفرد يعاني الحـزن عندمـا يشعر بأن آمالـه وطموحاته لـم تتحقق، بينما يعانـي الفرد القلق عندما يشعر بعدم تلبية واجب من واجباته، أو التزام من التزاماته.

وتقـول نظريـة تناقض الـذات إن الفرد يـدرك خلال مسيرته فـي الحياة أن تحقيـق أهدافـه وطموحاتـه قد يـؤدي إلى مكاسب مؤكـدة، مثل الحـب والقبول. فالطموحـات والإنجـازات تتحد بعضها مـع بعض لتكوِّن المبـادئ، وهذه المبادئ ترشـد الفـرد إلى ذاته المثالية، وعندما يشعر الفـرد بأنه قد لا يتمكن من تحقيق أحـد أهدافه، فإنه يبدأ تدريجيًّا توقع فقدانه تلـك المكاسب، ما يؤدي إلى وقوعه في الحزن والاكتئاب وخيبة الأمل.

وتنص نظرية تناقض الذات على أن الفرد سوف يتعلم خلال حياته كيف ينفذ التزاماتـه، ويلبـي واجباته؛ لكي يتجنب التعرض للعقوبـة والنتائج غير المرضية. وبمرور الوقت تخلق هذه التجارب لدى الفرد مجموعة مجرّدة من المبادئ، توجّهه في حياته. فإذا ما شعر الفرد بأنه لم يلبِّ الالتزامات والواجبات التي تمليها عليه تلـك المبادئ ينتابه شعـور أو إحساس بأنه سيتعرض للعقـاب. وهذا الشعور يأتي عبر القلق والانفعال.

أدلة نظرية تناقض الذات

أجرى "إدوارد توري هيجينز" تجربة عام 1997، مع عدد من زملائه الباحثين، في محاولة لإثبات صحة نظرية تناقض الذات.

وفي البداية طُلب من المشاركين في التجربة أن يقوموا بسرد أية سمات يتمنون أن لو كانوا يتصفون بها، وبعد ذلك يقومون بسرد أية سمات يشعرون بأنها ينبغي لهم أن يتحلوا بها. وتعرف هذه السمات بالسمات "المثالية"، والسمات "الواجبة". ثم طلب من المشاركين أن يسردوا السمات التي يتحلون بها فعليًّا من بين تلك السمات، وفي الخطوة الأخيرة من التجربة جرى تقييم الانفعالات التي شعر بها المشاركون باستخدام مقياس مكون من أربع نقاط.

وجاءت نتائج التجربة متسقة مع الأفكار التي طرحتها نظرية تناقض الذات، فالأفراد الذين شعروا بعدم تلبية قيمهم المثالية - يشار إلى هذا الأمر بالتناقض المثالي الفعلي - كانت لديهم معدلات أعلى من الحزن، بينما كانت لدى الأفراد الذين كانوا غير راضين - يشار إلى ذلك بالتناقض المثالي الواجب - عن تحقيقهم الأمور الواجبة عليهم معدلات أعلى من الانفعالات.

عوامل التعقيد

هناك عدة عوامل للتعقيد بالنسبة إلى نظرية تناقض الذات، فالانفعالات الناتجة عن تناقضات الذات تعتمد على إذا ما كان الشخص قد أقدم على اختيار طموحات معينة بنفسه أم لا؛ حيث يرى "هيجينز" أن الإخفاق في تحقيق الأهداف التي فرضها الآخرون، يؤدي إلى الشعور بالإحراج والخجل لا إلى الشعور بالإحباط والاكتئاب، وبالمثل فإن الإخفاق في تلبية الالتزامات التي فرضها الآخرون تخلق شعورًا بالاستياء.

فـي عـام 1998 أُجريـت دراسة تدحض نظريـة تناقضـ إدراك الذات، حيث برهنـت على أن أي نوع من التناقض الناتج عـن الشعور بالخجل دون الخوف، هو فـي الحقيقة عبارة عن شعـور بالاكتئاب الناتج عن التناقضـات المثالية الفعلية، والتناقضـات الواجبة الفعلية، وكانت هذه الدراسـة إحدى الدراسات التي حاولت أن تضـع بدائل لنموذج تناقض الذات عند "هيجينز". وسنأتي فيما يلي على ذكر عدد من البدائل المقترحة.

تأثير المال في العقل

وبالنسبـة إلـى الكثيرين منا، يمثل التناقض بين مـا لدينا من ثروة حالية ومكانة وممتلكات، وما نرغب فيه من تلك الأشياء، مصدرًا دائمًا للاكتئاب والانفعال، ومع أننا قد نتوق إلى كسب المزيد من المال، واكتساب المزيد مـن السمات، فـإن الدراسات قـد أظهرت أن هذا الأمـر لا يحسِّن حالتنا العامـة بدرجة كبيرة، بل إنه قد يحولهـا إلى الأسوأ، وقد توصلت دراسات عديـدة إلى أن رغبة البعضـ في الحصول على المزيد من المال بما يفوق حاجتهـم، لم يكن لها أي تأثير فـي مشاعرهم ورضاهم عن حياتهم، وأن التناقضـ الذي كان موجـودًا لديهم فيما يتعلق بمـا يمتلكونه من مال وما يرغبـون في كسبه كان مرتبطًا ارتباطـًا عكسيًّا بتحسن حالتهم المعيشية بصفة عامة (المشاعر والرضا).

التناقضات المتعددة

وضع "أليكس ميشالوس" نظرية التناقض المتعدد عام 1985، حيث ادعى أن الفرد قـد يشعر بعدم الرضا، أو بالحزن بسبب ثلاثة أشيـاء: إذا كانت الموارد المتاحة للفرد والضرورية في حياته ليست هي الموارد نفسها المتاحة لأشخاص أساسيين

في حياته، أو كانت أكثر منها (وهو ما يعرف بتناقض المقارنة الاجتماعية)، وإذا كانت الموارد متاحة للفرد في وقت معين قد لا تكون متاحة له بعد ذلك (ويعرف هذا بتناقض مقارنة الإمكانات السابقة)، وإذا لم يكن بمقدور الفرد أن يحصل على الموارد التي يرغب فيها (ويُعرف هذا بتناقض الرغبة ويشبه الفكرة التي تقوم عليها نظرية تناقض الذات).

الذات غير المرغوبة

يعتقد بعض الباحثين أن التناقضات تنشأ من الذات غير *المرغوبة* فيما يتعلق بالمزاج والرضا، وبدلاً من التركيز على المثُل العليا، وفي عام 1987 أُجريت دراسة من قبل "دانيال إم. أوجيلفي"، الأستاذ بجامعة روتجرز، وجرى تقييم الذات الحقيقية، والذات المثالية، والذات غير المرغوبة، ولتقييم الذات غير المرغوبة طُلب من المشاركين أن يصفوا أنفسهم عندما كانوا في أسوأ حالاتهم، وقد توصلت الدراسة إلى أن التناقضات بين الذات الحقيقية والذات غير المرغوبة كانت مرتبطة بشدة بالرضا، بينما لم تكن التناقضات بين الذات الحقيقية والذات المثالية مرتبطة بالرضا بالقدر نفسه من القوة.

وتقوم النظرية وراء هذه النتائج على أن الذات غير المرغوبة أكثر ارتباطًا بالواقع، في حين أن الذات المثالية عبارة عن مفهوم يشوبه الغموض؛ لأنها لا تقوم على أساس من التجارب الحقيقية.

نظرية الهروب

تزعم نظرية الهروب أن الفرد عندما يشعر بأن المعايير المهمة بعيدة المنال، وغير قابلة للتحقيق، ينشأ لديه تناقض ذاتي شديد، ينتج عنه اندفاع قوي نحو

الهـروب من الواقع. وقد تظهر الرغبة في الهروب مـن خلال سلوكيات مثل النوم الطويل، وتعاطي بعض المواد المخدرة، والميول الانتحارية.

ووفقًا لنظرية الهروب، فإن محاولة الانتحار تسبقها عدة مراحل، هي:

1. شعور الفرد بالإحبـاط أو الفشل نتيجة إدراكه التباين بيـن قدراته والمعايير التي يصبو إلى تحقيقها.
2. بعدها ينسب الفرد الفشل إلى نفسه، بدلًا من أن ينسبه إلى المواقف العابرة.
3. يزداد وعي الشخص بذاته إلى حد بعيد، ويبدأ تقييم سلوكه باستمرار، وتزيد حالة الوعي هذه من المشاعر السلبية لدى الفرد تجاه نفسه.
4. هنا يحدث التفكيك المعرفي، حيث يرفض الشخص أية وجهات نظر سابقة، ويتجنـب الأهـداف، ويفكر بطريقـة واقعيـة، ويرفض الغاية فـي أي شيء. وانطلاقًا من حالة التفكك هذه، تصبح الإجـراءات العنيفة والسلوكيات غير المنطقية والمشاعر السلبية أمورًا مقبولة، ويتم تضخيمها.

وهكـذا يصبح الانتحار هو المفر النهائي للفرد. وتُظهر تلك الدائرة المفرغة القوة الغريزيـة لهذه التناقضات، سواء أكانت تلـك التناقضات ناشئة بين الذات الحقيقية والذات المثالية، أم كانت بين الذات الحقيقية والذات غير المرغوبة.



الفهرس



علم نفس

المنهج العملي في اكتشاف العقل البشري

غالبًا ما تعرض الكتب النظريات والقواعد والتجارب القيمة لعلم النفس بطريقة مملة، وهذه الكتب ما كان «فرويد» نفسه ليُقبل على قراءتها. ولكن *الكتاب* الذي بين يديك قد نأى بنفسه عن هذا العرض الممل، معرضًا عن التفاصيل والإحصائيات المملة، وقدم إليك درسًا في علم النفس يجذب اهتمامك.

هذا الكتاب الذي يتحدث عن السلوك البشري مليء بالمئات من الأساسيات الممتعة الخاصة بعلم النفس، وبالأفكار التي لن تجدها في أي كتاب آخر، وذلك بداية باختبارات الإدراك وبقع الحبر عند رورشاخ، ونهاية بـ «بي.إف سكينر» ومراحل النمو.

لذا، فإنك سواءً أكنت تريد أن تفهم تعقيدات العقل، أم كنت تريد أن تصبح محور اهتمام أصدقائك، فإن *هذا الكتاب* سيقدم إليك كل الإجابات التي تريدها - بل الإجابات التي لم تكن تعلم أنك تبحث عنها أيضًا.

نشأ بول كلينمان في مدينة وايت بلينز بنيويورك، وهو يعيش الآن في مدينة نيويورك عاصمة ولاية نيويورك، وقد تخرج في جامعة ويسكونسن عام 2009، وحصل على درجة علمية في الفنون وفنون الاتصال، ومن مؤلفاته كتاب *Freudian theory* الذي نشرته دار McSweeney للنشر، وكتابا *The Bullsh*t Artist* و*A Ton of Crap*.



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة


ISBN 628-1072-11-034-5
6 281072 110345
282207424

